



Pour être sûr(e) de recevoir nos prochaines newsletters, pensez à ajouter l'adresse [contact@makemeyoga.com](mailto:contact@makemeyoga.com) à votre carnet d'adresses.

---

## PROCHAINS ATELIERS

Dim. 27/01/19 : Atelier Pilates + Yoga  
"Manipura chakra" avec [Sara Sivelli](#)

Dim. 03/02/19 : Atelier de [Yoga doux](#)  
et [méditation sonore](#) avec [Fabienne Benisti](#)

Dim. 10/02/19 : Atelier Sous  
hypnose "[La confiance en soi](#)" avec [Céline Nickel](#)



👄 BIENVENUE  
ESTÉRELLE 👄

### SES COURS :

VENDREDI / 12h30-13h30 / Pilates  
avec Swiss ball

SAMEDI / 14h00-15h00 / Pilates avec  
petits accessoires

**Danseuse et sportive de haut niveau**, Estérelle a pratiqué la danse classique, jazz et contemporaine pendant 14 années. Elle se tourne ensuite vers la technique **BASI Pilates**, qu'elle considère comme le meilleur moyen de renforcer ses muscles en profondeur et en douceur. [Lire la suite...](#)

---



NOUVEAU COURS !

## SWISS BALL AVEC ESTÉRELLE

VENDREDI / 12h30-13h30

Réservation : [mmy/planning/](http://mmy/planning/)

## BOOSTEZ VOTRE SÉANCE DE PILATES AVEC UN SWISS BALL !

Les **cours** de Swiss ball sont des cours de Pilates, sur tapis, avec de **gros ballons de gym**. Cet accessoire permet de travailler sur l'**équilibre**, la **stabilité** et le **renforcement des muscles profonds**.

Le Pilates, à travers la répétition de différentes séries de **petits mouvements précis**, permet de se **galber**, de s'**étirer** et de devenir **conscient** de son **corps** et **centré**.

Le **ballon** apporte un **côté ludique** et nous pousse à utiliser notre **force intérieure**, notre **calme** et à rester **focus** sur nous-même. Le Swiss ball propose de nombreuses **variations** et différentes **postures** selon les divers appuis au sol.

Les cours de Swill ball ne sont pas là pour pousser le corps à effectuer des **prouesses physiques** mais pour sentir intérieurement la **qualité du mouvement**, intégrer la **puissance** et l'**intelligence** du travail.

Les **challenges** et les **explorations** se multiplient !



## ATELIER YOGA DOUX ET MÉDITATION SONORE "APAISER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ"

DIMANCHE 03 FÉVRIER 19  
DE 14H30 À 16H30

AVEC [FABIENNE BENISTI](http://FABIENNE BENISTI)

TARIF : 35 €

INSCRIPTION

: [contact@makemeyoga.com](mailto:contact@makemeyoga.com)



En plein **cœur de l'hiver**, cette **saison** nous invite à mettre notre **corps** et

notre mental au repos.

Le **stress**, l'**anxiété**, parfois la **tristesse** sont très présents pour la plupart d'entre nous. C'est donc le **moment propice** au **calme**, à l'**introspection**, à l'**enracinement** et pour retrouver de l'**énergie**.

La **prise de conscience** de notre **corps**, l'effets des **ondes thérapeutiques** des **bols sonores** vont nous permettre de libérer les **tensions**, d'apaiser le **stress**, les **peurs**, les **blocages** et nous amener à un état de **lâcher prise** et de **relaxation** profonde immédiate.

#### AU PROGRAMME :

- **Yoga doux** et **pranayama** afin de se préparer à recevoir les **vibrations magiques** des bols sonores,
  - **Méditation** sonore,
  - Partage et échanges autour d'une **tisane ayurvédique**.
- 

MAKE ME YOGA  
7 rue Gambey - 75011 Paris  
01 48 07 31 19  
[contact@makemeyoga.com](mailto:contact@makemeyoga.com)  
M° Parmentier (ligne 3) ou Oberkampf (ligne 5 et 9)

