

BODY & SOUL FLOW TM YOGA
caroline SUTTER

"Le Yoga est comme la musique : le rythme du corps, la mélodie de l'esprit et l'harmonie de l'âme créent la symphonie de la vie."

B.K.S. Iyengar

Le Body & Soul Flow™ Yoga se base sur la biomécanique de l'alignement afin de travailler sur votre posture/équilibre, tout en développant un thème différent à chaque fois - inspiré de notre environnement, ayurvéda, saisons, cycles lunaires Ainsi, corps, cœur et esprit sont connectés au moment présent.

Caroline, passionnée par l'enseignement et l'échange sur la philosophie du yoga (plus de 500 heures de formation), guide avec douceur et vitalité dans ses pratiques où s'harmonisent le mouvement et le souffle. Être dans le flow (enchaînement de postures) dynamise et régénère tout en libérant les tensions de l'esprit et les nœuds accumulés dans le corps. Cette pratique, est un style unique et efficace afin de retrouver votre identité joyeuse et vos ressources intérieures, afin que vous puissiez créer la plus belle version de vous-même. Alors, rdv sur les tapis pour une pratique enrichissante et joyeuse!

Professeur certifié Yoga Alliance 200H® (Bali)

MERCREDI

08H30-09H30

SAMEDI

08H30-09H30

TARIFS

COURS D'ESSAI

10€

COURS À L'UNITÉ

20€

PASS 5 COURS

90€ (valable 3 mois)

PASS 10 COURS

170€ (valable 5 mois)

ABONNEMENT À L'ANNÉE 30 COURS

450€ (règlement en 3 fois possible)

ÉTUDIANT (-26 ANS) - DEMANDEUR D'EMPLOI (SUR JUSTIFICATIF)

-10% SUR LES PASS 5 ET 10 COURS

ATELIERS - WORKSHOPS

Une invitation à être l'alchimiste de votre union intérieure

(postures, yoga du son, mudras, mantras, méditation, philosophie)

(35€ / SESSION)

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 10H00-12H00

EQUINOXE FLOW D'AUTOMNE CÉRÉMONIE

DIMANCHE 06 OCTOBRE 10H00-12H00

YOGA ALIGNEMENT : FOCUS SUR LE DOS

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 10H00-12H00

HARMONISATION DES CHAKRAS

DIMANCHE 08 DÉCEMBRE 10H00-12H00

YOGA AYURVÉDA : FLOW D'HIVER

COURS FAMILYOGA : UN MOMENT DE COMPLICITÉ PARENTS-ENFANTS
(25€ BINÔME - COURS)

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 10H30-11H30

CONTE D'AUTOMNE

DIMANCHE 13 OCTOBRE 10H30-11H30

HALLOWEEN PARTY

DIMANCHE 24 NOVEMBRE 10H30-11H30

L'ÉCOLE DES SORCIERS

LES COURS & ATELIERS SONT OUVERTS A TOUS ET TOUTE
L'ANNÉE (SUR INSCRIPTION)

POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION ET INSCRIPTION, MERCI DE ME LAISSER UN MESSAGE AU 06 43 97 78 89

contact@carolinesutter.com

www.carolinesutter.com

Éveil - Initiation

Danse classique

Danse jazz

Danse hip-hop

Danse contemporaine

Danse africaine

Danse afro contemporaine

Danse écossaise

Danse orientale

Atelier chorégraphique

Tango

Claquettes

Théâtre

Barre à terre

Pilates

Xtend barre

Gymnastiques

Stretching

Qi Gong

Yoga

Karaté Shotokan

Body karaté

Arts plastiques



1, passage de Vignières
74000 ANNECY
tél : 04 50 23 06 52
info@centreatys.com
www.centreatys.com