



PERRINE

- PROFESSEURE DE YOGA
- NATUROPATHE

" Chacun de nous est unique et spécial".

SERVICES PROPOSÉS

- **Cours collectifs**
- Happy Night
- Happy Energy
- **Séances individuelles**
- Naturopathie
- Iridologie
- Massages ayurvédiques

EXPÉRIENCE

J'ai commencé ma pratique de Yoga en 2010, par du Hatha Yoga et pour le plaisir.

En 2012 et en 2019, je suis partie à Bali à des Yoga cLasses au Yoga Barn, me rapprochant toujours de ce qui vibrait le plus pour moi.

J'ai également beaucoup pratiqué pendant mes années Parisiennes, le Yoga Iyengar.

En 2019, j'ai décidé de donner un nouvel élan à ma vie, et de me former en Naturopathie et en Ayurvéda.

J'ai rencontré le Kundalini Yoga lors de retraites et cercles de femmes, et je l'ai intégré à ma pratique.

J'aime travailler sur les différents plans de l'être en utilisant le souffle, les postures dynamiques ou statiques, le son sous forme de mantras et de chant, la relaxation et la méditation.

MON CONSEIL HAPPY BODY

Aligne-toi avec la voix du coeur.