



**Gwenaële  
Le Bleis**

Professeure de yoga depuis 12 ans.  
Diplômée de l'École de Viniyoga,  
et de l'Institut de Yoga-Thérapie

« Pour la première fois,  
dans le silence des postures  
et du souffle, je lâchais prise »

#### **Diplômée école de Viniyoga en 2010**

Enseignement en 4 ans par Claude Maréchal dans la lignée  
de Sri.Krishnamacharya et de son fils Tkv.Déshikachar.

#### **Diplômée Institut de Yoga-Thérapie en 2014**

Passionnée par la santé naturelle et la nutrition, j'ai étudié  
pendant 2 ans le yoga et ses bienfaits à l'Institut de  
Yoga-Thérapie (IDYT) dirigé par le Dr Coudron.

#### **Formée à la méditation Pleine Conscience**

Cycle MBSR 2015/2016 de Jon Kabat-Zinn à O'présent.

[www.gwen-viniyoga.fr](http://www.gwen-viniyoga.fr)

[gwen.yoga.therapie@gmail.com](mailto:gwen.yoga.therapie@gmail.com)

**06 71 13 53 33**

ORVAULT



Route de la Chapelle  
44300 NANTES

NANTES

Merci de ne pas jeter ce dépliant sur la voie publique : il est recyclable. Création & Photographies : LiseRousseau.fr



# Yoga & Méditation

prendre soin de soi  
jour après jour

*Le souffle,  
l'art  
de la  
présence*



**Gwenaële Le Bleis**  
Professeure de Yoga  
& Yoga Thérapeute

# Une pratique régulière pour agir en profondeur

- Développer sa souplesse, sa force, son équilibre et sa résistance corporelle
- Libérer ses tensions physiques et mentales
- Lâcher prise, prendre du recul face aux situations de stress quotidiennes
- Revenir à soi, à l'essentiel dans la simplicité du mouvement et de la respiration

## Cours collectifs

max. 6 à 8 personnes

Le cours en petit groupe permet à chacun-e de pratiquer à son rythme et de bénéficier d'une attention et d'un accompagnement individualisé.

### VINIYOGA

Yoga qui s'adapte à la personne : alliant la posture, le souffle et la méditation

#### Vendredi

12h30 - 13h30

#### Samedi

9h30 - 10h45

11h15 - 12h30

### YOGA RELAXANT

Yoga doux particulièrement axé sur la relaxation et la méditation pleine conscience

Vendredi 19h - 20h15

**Cours à l'année** de septembre à juin :

34 cours de 1h (Viniyoga) : 272€

34 cours de 1h15 (Viniyoga et yoga relaxant) : 340€

Remise spécifique étudiants et petits revenus :  
plus d'informations sur mon site [www.gwen-viniyoga.fr](http://www.gwen-viniyoga.fr)

**Équipement** : tapis de sol, vêtements souples et plaid.

*Selon l'évolution de la crise sanitaire, les cours pourront être assurés en ligne.*



## Les ateliers thématiques

### Pour découvrir ou approfondir sa pratique sur des thèmes précis

Soulager le dos, Bien-être digestif, Du stress à la sérénité, Respiration & relaxation, Découvrir l'énergie des Chakras, Le Yoga Nidra, La méditation pleine conscience, etc....

Les samedis, pendant les vacances ou sur demande...

ateliers 2h30    30€    ateliers 3h30    40€

Demandez le programme par mail à :  
[gwen.yoga.therapie@gmail.com](mailto:gwen.yoga.therapie@gmail.com)  
ou sur mon site : [www.gwen-viniyoga.fr](http://www.gwen-viniyoga.fr)

## Séances individuelles de Yoga-Thérapie

Adultes, ados, enfants, séniors



La yoga-thérapie utilise les outils du yoga dans le cadre d'un enseignement individuel. Elle vise à développer les ressources personnelles du pratiquant tout en restaurant son équilibre tant physique que mental. Les séances proposées sont ajustées à la demande et aux particularités de l'élève.

Par son action globale elle complète parfaitement les traitements médicaux classiques auxquels, en aucun cas, elle ne se substitue.

1 <sup>ère</sup> séance - bilan personnel	1h15	55€
Séances suivantes	1h	45€

Je vous donne plus d'informations sur les bienfaits de la yoga-thérapie sur mon site [www.gwen-viniyoga.fr](http://www.gwen-viniyoga.fr)

