

## CENTOLA NATHALIE

Je découvre le Yoga la première fois, en 2010, par un besoin viscéral de me reconnecter à mon corps. J'explore alors pendant plus de 10 ans différents types de yoga : Hatha Yoga, kundalini Yoga, vinyasa Yoga et yin Yoga.

Après plus de 8 ans de pratique, j'ai pris conscience de mon envie de transmettre à mon tour le yoga et de partager l'enseignement que j'ai reçu.

J'ai suivi une formation de 200h à l'Académie de Yoga à Marseille certifié Yoga Alliance, où j'ai pu acquérir des connaissances fondamentales sur l'anatomie – la technique, et approfondir ma pratique personnelle. J'ai complété ce cursus par une formation de Kundalini yoga.

Le Yoga permet de se reconnecter à son corps, à son intérieur, mais aussi de canaliser son mental. Éveiller notre conscience et notre énergie, telle est l'essence du yoga. Apprendre à (r)éveiller notre énergie créatrice, à la diriger pour mieux la transformer



<http://virginieribaut.com>