



Cours de Kripalu Yoga
Mas de Gratte Semelle
Route d'Avignon
13150 TARASCON

A partir du 6 Septembre 2021

Le Kripalu Yoga est une forme de yoga, issue du Hatha Yoga, mais adapté aux occidentaux, tant par le choix des postures que par le rythme accordé à chacun pour sa propre progression. La pratique se fait dans la bienveillance et la conscience de soi et nous invite à laisser de côté toute notion de performance. Il a été développé dans les années 50 par Amrit Desai dit « Gurudev ». Il fondera ensuite l'Université du KripaluYoga en 1966 en Pennsylvanie afin de former de nombreux enseignants à l'art de la science du yoga.

Depuis un an déjà, Gratte Semelle est un lieu recevant des adhérentes et adhérents au cours de yoga dispensés par Stéphanie Barbier.

Pour cette nouvelle saison, le programme s'enrichit afin de répondre à une demande toujours plus grandissante. Accessible à toutes et à tous, dans un cadre exceptionnel et paisible, les cours sont dispensés par deux professionnelles toutes deux animées par l'amour du yoga et de son enseignement. Une limite du nombre d'élèves par cours est mise en place afin de demeurer dans l'écoute et l'attention portée à chacune et chacun. Du matériel professionnel est mis à disposition.

Les cours qui débiteront à compter du 6 Septembre 2020 seront dispensés par Stéphanie Barbier et Jenny Revelli toutes deux formées au Kripalu yoga.

Stéphanie Barbier a été l'élève de Jenny Revelli qui fut elle-même élève d'un enseignant diplômé de l'École de Kripalu Yoga de Gurudev, et formée en Inde à l'école Iyengar d'Arambol (Goa).

Horaires des cours du lundi au jeudi de : 9h45 à 11h00
Et de : 19h00 à 20h15

Tarif :

Adhésion à l'association La Maison du Yoga et de l'Ayurveda : 10€ (de septembre à juin)

Les cours sont sur engagement annuel

480 euros de septembre à juin pour un cours par semaine payable en plusieurs fois

1^{ière} séance d'essai offerte

Contact :

Stéphanie Barbier : 06 04 96 31 17 mantrasmama@gmail.com

Stéphanie Barbier donne également des cours de Yoga KRIPALU à l'Espace santé naturel et Holistique d'Avignon 15 bis rue Louis Pasteur le mardi de 10h à 11H15 et 12h30 à 13h45

Jenny Revelli : 06 67 64 88 02

jennyvuillermoz@yahoo.fr

www.maison-yoga-ayurveda.co



Jenny REVELLI a débuté sa vie professionnelle en tant que conseil juridique, mais a très rapidement cherché à donner plus de sens à son activité. Passionnée par les médecines traditionnelles et le développement personnel, elle s'est formée aux thérapies ayurvédiques et au Kripalu Yoga.

Au-delà de son enseignement en yoga, elle est aussi experte en thérapies ayurvédiques (massages, nutrition, hygiène de vie...) et propose une formation professionnelle en Kripalu Yoga.



Stéphanie BARBIER après avoir eu un parcours professionnel riche d'expériences, est tombée en amour du yoga suite à sa rencontre avec Jenny Revelli. Le sens nouveau et profond donné à sa vie, lui font prendre la décision de se former au Kripalu Yoga. Après une formation de 3 ans dispensée par Jenny Revelli, elle enseigne aujourd'hui.

Stéphanie Barbier est également praticienne en massage ayurvédique auquel elle a été formée.