YIN :

- yin ananda : ananda est décrit comme un état de félicité, de joie inconditionnelle. Ce cours propose de s’y connecter en travaillant notre pleine conscience dans la pratique.

- yin pour l’ancrage : dans ce cours, l’accent est mis sur notre premier chakra. C’est lui qui régit notre sentiment de sécurité primaire et notre connexion à nos besoins profonds. Le cours propose une série de postures pour s’ancrer et cultiver ce sentiment de sécurité.

- yin pour la présence : ce cours est une invitation à travailler sur la présence à notre propre corps et à nos ressentis en alternant des postures d’intensité très variable.

- yin pour les méridiens estomac et rate-pancréas qui passent à l’avant du corps. C’est une pratique autour de l’élément Terre, qui est un élément détaché d’une saison en médecine chinoise mais qu’on retrouve à la fin de chaque saison, pendant 18 jours. Il est assez intéressant à équilibrer en ce moment car les méridiens qui lui sont liés peuvent générer de la nervosité et de l’anxiété lorsqu’ils sont déséquilibrés.

- yin pour travailler sur nos limites : ce cours est axé sur l’idée de trouver sa propre variation de la posture avec certaines postures un peu plus intenses.

- yin pour relâcher notre dos : ce cours propose de relâcher principalement le dos et tout l’arrière du corps.

- yin pour les méridiens foie et vessie : pour travailler la compassion et la sagesse et se libérer de la colère et de la peur.

- yin pour travailler sur l’énergie de l’été : ce cours cible les deux paires de méridiens liés à la saison de l’été (qui commence fin mai en médecine traditionnelle chinoise) et permet de travailler sur l’avant du corps et son ouverture, y compris les bras et les épaules.

- yin pour travailler sur l’énergie du printemps (méridiens foie et vésicule biliaire) : dans ce cours, on travaille surtout les jambes et les hanches où sont situés ces deux médidiens.

* Yin pour l’automne : un cours pour stimuler les méridiens poumon et gros intestin qui sont situés dans les bras et les épaules. On y travaille donc particulièrement ces zones.
* Yin pour l’élement Terre : un cours idéal pour les moments de transition et pour s’ancrer davantage, avec un travail important sur les hanches et la zone du premier chakra.
* Yin pour accepter nos limites (2) : un cours proposant des postures parfois très intenses, avec plusieurs options, pour travailler le lâcher prise et accepter nos propres limites, physiques comme mentales.

HATHA :

* Série de cours pour bien commencer le week-end : cours de hatha dynamique pour réveiller tout le corps.

* Série de cours sur l’équilibre : cette série de 4 cours se propose de travailler sur le sutra Stira sukham asana (la posture stable et confortable), des Yoga sutras de Patanjali. Plusieurs postures d’équilibre sont abordées, mais pas uniquement, afin d’améliorer notre stabilité mais aussi notre ancrage.
* Série de cours sur les torsions : deux cours pour le bien-être de la colonne vertébrale (notamment) où différentes torsions sont proposées
* Série de cours sur la présence : deux cours où tout le corps est sollicité avec certaines postures plus intenses que d’autres pour travailler sur l’attention que nous portons à notre ressenti pendant notre pratique.
* Série sur les bases : deux cours où nous voyons ce qu’est, étymologiquement, le yoga et où nous travaillons des postures « de base ». Ces cours sont intéressants pour des débutants mais pas uniquement, cela reste des cours tous niveaux.
* Hatha gratitude : ce cours travaille sur les ouvertures de cœur pour favoriser en nous l’éveil d’un sentiment de gratitude.

VINYASA :

* Vinyasa vers le danseur : un cours intense pour pratiquants intermédiaires à avancés sur les équilibres debout et au sol, vers la posture du danseur (Natarajasana) et un équilibre sur les mains en torsion (eka pada koundinyasana)
* Vinyasa flow pour les hanches : enchaînement assez rapide et répété de postures pour aller vers le lézard, avec de nombreuses ouvertures de hanches.
* Vinyasa vers bakasana : un cours moins rapide où on travaille en renforcement et sur l’équilibre pour arriver à la posture du corbeau, Bakasana.