



Maëlle MAISIN enseigne le Yoga depuis 10 ans. Elle est initialement diplômée en Yoga de l'Energie (620h de formation) qui est un Hatha Yoga Progressif.

Puis Maëlle Maisin a exploré de nombreuses autres pratiques dont le Vinyasa Yoga qui est une pratique plus intense physiquement.

En 2024, elle se forme en Yin Yoga et Yoga Nidra (100h de formation) puis en Mobilité fonctionnelle en 2025.

Maëlle Maisin propose aujourd'hui des séances composées d'exercices de mobilité, de renforcement musculaire, d'étirement ainsi que d'exercices de respirations, de temps d'écoute et de ressenti.

Pendant la séance, les postures s'enchaînent en fluidité et en conscience des sensations. Et les séances finissent toujours par une relaxation !

Ce yoga est accessible à tous : la pratique physique s'effectue dans la douceur, l'écoute et le respect des limites de chacun.

Le yoga permet :

- de tonifier et étirer le corps
- d'améliorer sa conscience corporelle
- d'améliorer la qualité de son souffle
- de se détendre et de lâcher prise
- de calmer et apaiser le mental
- d'apporter vitalité et sérénité intérieure
- d'être plus à l'écoute de soi et de mieux se connaître.