



Virginie GOUREAU,

Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga & de l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère

Des séances accessibles à tous pour viser l'équilibre – la sérénité – la vitalité

Une pratique douce et profonde qui soulage les tensions et tonifie le corps

Mon parcours

Après avoir été déléguée R&D dans le secteur de la formation, j'ai suivi les cours de l'Ecole Française de Yoga (EFY) : 900 heures de formation, dispensées pendant 4 ans, dans la lignée du « Geste méditatif » et du « Yoga de l'énergie ».

J'ai été diplômée du CPFFP (Certificat Professionnel de la Fédération de la Formation Professionnelle) « Enseigner le Yoga », avec félicitation du Jury.

Je me forme également de façon continue, chaque année, dans le cadre d'un séminaire obligatoire pour les membres de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (ex : yoga et fascias en 2026).

Mes enseignements

Depuis plus de 10 ans, j'enseigne le Hatha Yoga, le yoga traditionnel qui s'est démocratisé en occident.

Toutes les séances sont préparées en amont afin de répondre aux besoins et en fonction du contexte.

Je propose une pratique douce et engageante, rythmée par la fluidité et des temps d'immobilité.

Le yoga offre un espace pour soi, où il n'y a rien à prouver, sans compétition, comme une parenthèse dans le quotidien.

Les séances sont accessibles à tous, peu importe l'âge ou la condition physique. La pratique que je propose est humble, elle laisse à chacun et chacune le soin de faire sa propre expérience.

Ma pratique et ma transmission sont vivantes, simples et joyeuses.

Les effets bénéfiques des séances

1- Vous souhaitez assouplir votre corps et renforcer vos muscles profonds ?

→ Les séances que je propose peuvent vous aider (y compris pour les sportifs de haut niveau).

2- Vous souffrez de problèmes de dos, cou, épaules, etc. (à discuter ensemble, selon les symptômes) ?

→ Incorporer des mouvements de yoga simples est un excellent moyen de gérer ces problèmes et la fatigue qui en découle.

3- Vous visez à retrouver l'équilibre et à diminuer les états de stress ?

→ Mes séances permettent une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, de retrouver une plus grande harmonie et une vitalité profonde.

4- Vous voulez gagner en concentration, en efficacité ?

→ Les mouvements pratiqués, au fur et à mesure des séances, vont avoir pour effet d'améliorer votre capacité de concentration, notamment en réduisant l'encombrement mental, et d'être par conséquent plus efficace.

Globalement, une pratique régulière permet d'étirer en douceur les muscles pour retrouver à la fois de l'énergie et de la souplesse dans tout le corps.

Séances après séances, le corps se délie, se renforce, le souffle s'allonge, devient plus puissant, l'esprit se recentre.