

EUGENIE CAMPEIS

63 voie de la vallée aux loups
92290 Châtenay-Malabry
06.19.57.80.61
eugenie.campeis@gmail.com



FORMATION

Janvier – Août 2018 : 200 HYT : formation vinyasa de 200h Yoga Alliance International par Clothilde Swartley.

Juillet 2018 : Warrior yoga teacher training : 30h de formation spécifique au warrior yoga d'Aria Crescendo.

EXPERIENCE YOGA

Ministère des armées - 2018-2019 : cours de yoga warrior et vinyasa yoga dispensés à des élèves militaires et civils tous niveaux.

COMPETENCES

Enseignement de cours de yoga dynamiques méthode krya yoga, alliant exercices de respiration, asanas dirigés vers l'étude d'une posture phare et méditation.

PRATIQUE DU YOGA

- Adepte des sports dynamiques (boxe, crossfit, fitness, courses à obstacles), je suis à la fois professeur de yoga vinyasa et de yoga warrior car c'est l'engagement physique des asanas, pratiqués à l'occidentale, qui m'a amenée au yoga, et c'est la pratique orientale, plus spirituelle, qui m'a permis d'en mesurer les bienfaits tant sur le corps que sur l'esprit. C'est ce lien corps-esprit et ses bienfaits, sur et hors du tapis, que j'enseigne désormais pour amener les élèves sur le chemin du bien-être.
- Mes cours sont orientés yoga cardio pour ancrer les pratiquants dans le moment présent au travers d'un véritable travail sur leur corps et leur âme, les asanas et les techniques de respiration les guidant dans la prise de conscience de leurs ressentis, émotions et sentiments tout en raffermissant et assouplissant leurs corps dans cette méditation en mouvement.

