

Karin Sitbon

Professeure de yoga

Certifiée en yogathérapie (Idyt – Dr Lionel Coudron)

Karin a découvert le yoga suite à des problèmes de dos. Les problèmes sont partis, mais le yoga lui est devenu essentiel.

C'est l'envie de partager son influence positive sur le corps et le mental, qui l'a poussée à l'enseigner.

Formée en 2014 à l'enseignement du Vinyasa et du Hatha Yoga par Gérard Arnaud (Yoga Alliance), elle enrichit son domaine de compétences avec le Yoga Nidra, la Méditation de Pleine Conscience (MBSR), le Yin Yoga, l'alignement selon BKS Iyengar et transmet un yoga qui met l'accent sur l'attention portée aux sensations corporelles, la connexion à l'instant présent, l'équilibre entre alignement et fluidité des mouvements, synchronisés avec le souffle.

Certifiée par l'Institut de Yogathérapie* en 2018 (IDYT - Dr Lionel Coudron), elle accorde une grande importance aux mécanismes d'action du yoga dans la prise en charge de la santé.

Ces apports variés lui permettent de proposer des cours à la fois dynamiques et restauratifs, dans le respect des possibilités du corps, axés sur le souffle, le lâcher-prise, la bienveillance et la bonne humeur.

** Yogathérapie : Applications thérapeutiques des postures de yoga, de la relaxation/méditation, des techniques de respiration (Pranayama)...*