

SARAH
reduse yoga
ESTEVES

envie de
faire du
yoga



*Lance-toi
avec moi!*



SARAH ESTEVES

rdv.se yoga

03

JE ME PRÉSENTE

Curieuse par nature, je suis tombée dans le yoga alors que j'avais besoin de calmer mon corps et mon esprit.

En 2015, j'ai eu la chance de pratiquer avec un vieux sage en Martinique. J'ai su alors que c'était nécessaire pour mon équilibre. Maintenant, je suis passionnée et le yoga est mon refuge. Même si je ne suis encore qu'une jeune yogi, j'ai hâte d'en apprendre toujours plus pour partager avec les élèves.

C'est en 2020, à la date de mon anniversaire, que je me suis jetée, corps et âme, dans un nouveau projet de vie : une formation de professeure de yoga. J'ai choisi le célèbre *Yoga Teacher Training (YTT) - 200h* du Studio Mile-End, mon studio de cœur à Montréal.

En plus de cette passion débordante, je travaille en tant que responsable des communications, du recrutement et des relations publiques dans une célèbre école d'art, spécialisée en animation 3D, à Montréal.

SAVOIR-ÊTRE



Passionnée



Créative



Calme



Douce



Adaptable

MA PRATIQUE DE YOGI

01

ASANAS (YOGA POSTURAL)

J'aime me déposer sur mon tapis chaque matin, pendant 20 minutes, et laisser cours à mon imagination.

Anecdote amusante: je suis *méga* myope (comme une taupe) et, bien sûr, quand je pratique seule je retire mes lunettes de vues.

C'est le moment le plus magique de ma journée! L'essentiel est de sentir son corps bouger au rythme de sa respiration.

02

PRANAYAMA (RESPIRATION)

Encore plus que le yoga postural, le pranayama est pour moi un essentiel! Si je ne pratique pas mon pranayama, j'ai du mal à contrôler mes émotions.

Mes exercices de respiration me permettent de me sentir légère et forte!

03

JOURNALISATION & MANTRA

Une vraie nouveauté à ma routine matinale! Dès que je sens le besoin, j'ouvre mon cahier, je pose le stylo sur la feuille blanche et je me laisse écrire. Parfois avec une intention parfois sans.

J'accompagne mes séances de *journaling* avec un mantra. Très souvent, je l'écoute plus que je le chante

deux postures qui me font du bien!

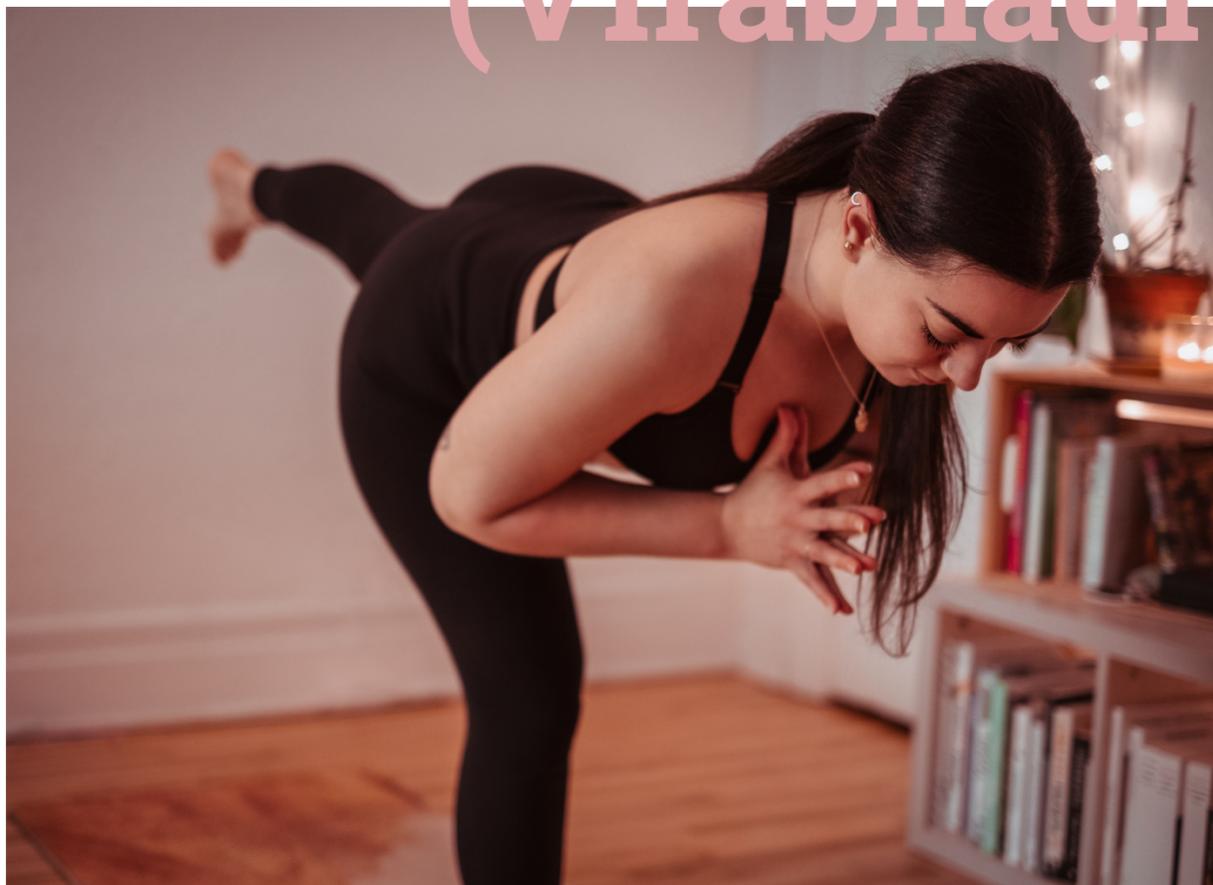
Le yoga postural
augmente
le flux sanguin
vers le cerveau,
améliorant la mémoire
et la concentration.



Que ça soit des
postures passives
ou plus actives,
le yoga rajeunit le
corps et l'esprit.

Posture du guerrier III

(Virabhadrasana II)



01

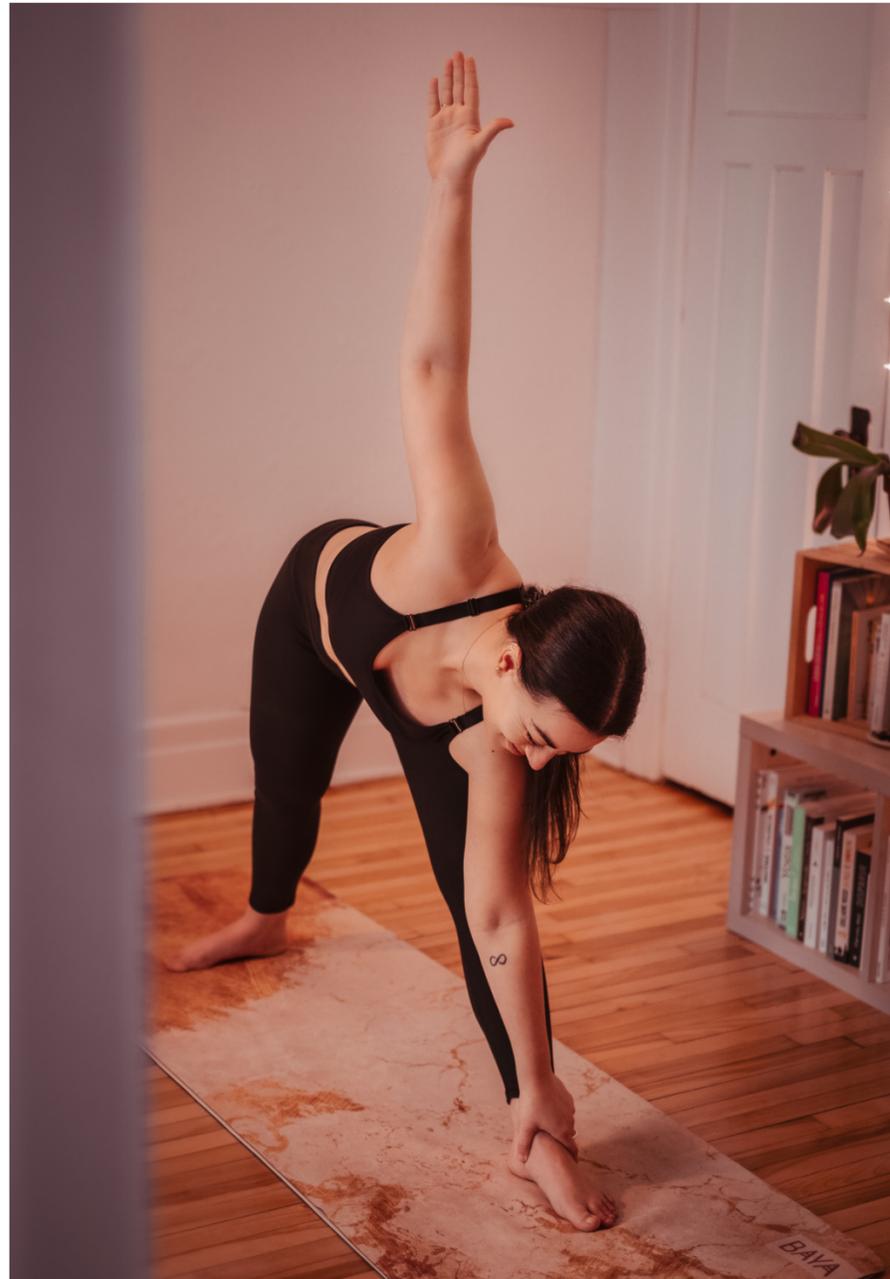
Inspirez. Soulevez la jambe gauche du sol et penchez le buste vers le sol comme si vous étiez un pendule.

02

Placez votre équilibre dans la jambe d'appui à expiration.

03

Gardez une longue ligne droite du bout crâne jusqu'au bout du talon flottant au dessus du sol. Respirez ici.



Posture du triangle

(Trikonasana)

01

Écartez vos pieds, pied avant pointé, pied arrière à 90 degrés.

02

Pressez les pieds dans le sol et ouvrez les bras en T.

03

Soutenez le tronc activement en torsion. Le regard vers le pied ou en direction du ciel pour une torsion plus complète.

conseils pour les débutants



Bouger intelligemment réduit les risques de blessures

Apprendre à respirer fait diminuer le stress quotidien

SERVICES ET TARIFS



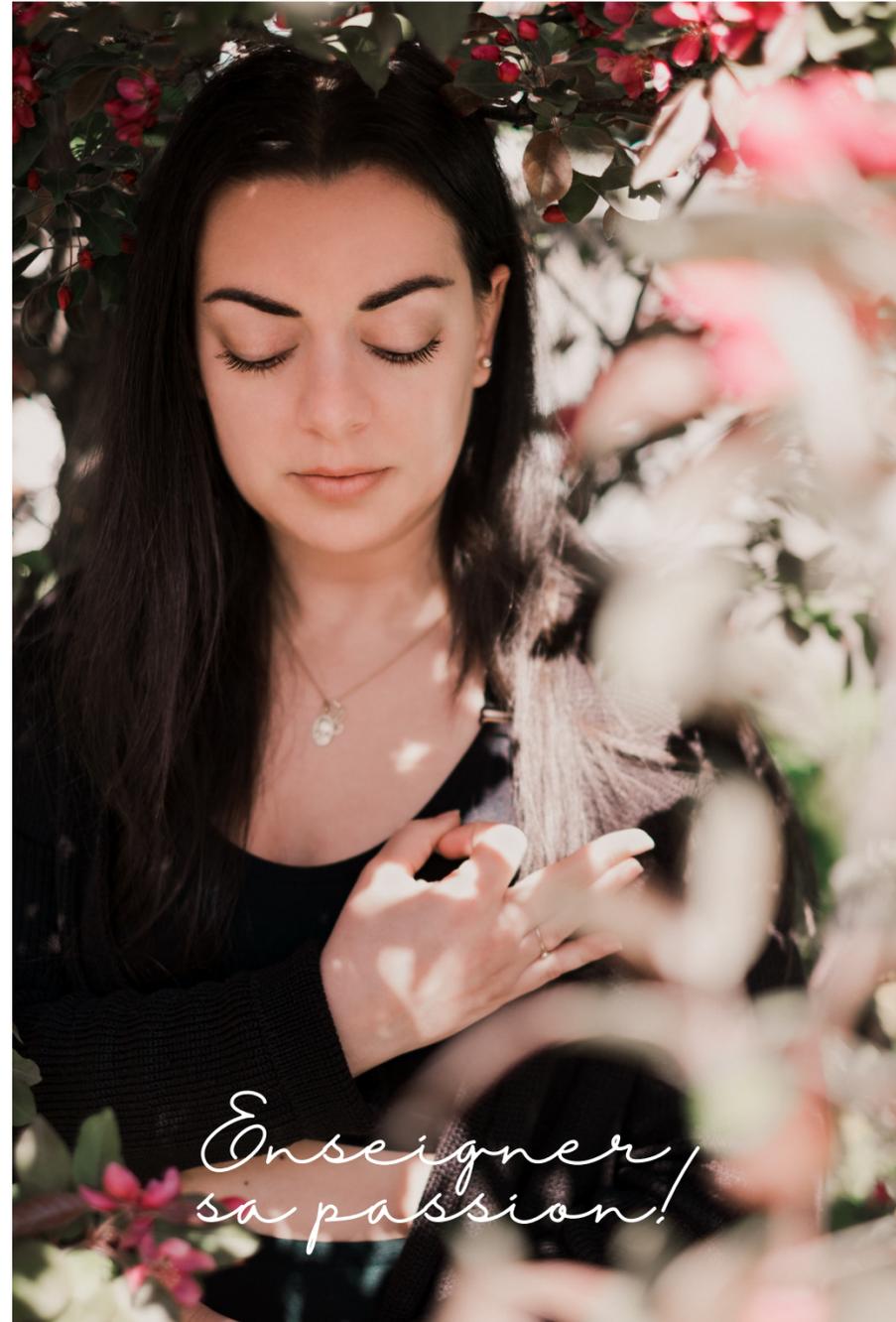
COURS CORPORATIF

Premier cours à **120 \$**
(tarif dégressif après le 5e cours)

Série de 6 cours progressifs
minimums à **600 \$**
(soit 100 \$ / cours)

Séance de 45 minutes
Multi-niveau
Matin tôt, midi ou fin de journée
Offert en ligne ou en présentiel

Tarifs à discuter



PAUSES RESPIRATION & MÉDITATION

Premier cours à **45 \$**
(tarif dégressif après le 3e cours)

Série de 4 cours progressifs
minimums à **140 \$**
(soit 35 \$ / cours)

Séance de 15 à 20 minutes
Pause en matinée ou après-midi
Offert uniquement en ligne

CONTACTE MOI

sesteves.rdv@gmail.com

+1 418 550-2225

rdv-se.com

