

JOY / OGA

*Je suis plus
serein,
concentré et
plein
d'énergie !*



*Améliorer la qualité de vie au
travail grâce au Yoga*

Un autre regard sur le yoga

Avec **JOY**
le yoga c'est :



- Bien plus qu'une activité physique, **une hygiène de vie** ;
- **De la bonne humeur**, pour prendre soin de soi sans se prendre trop au sérieux ;
- **Une relation de proximité** : La mission est de vous accompagner dans la pratique, nous partageons nos expériences, pour que chacun apporte sa pierre à l'édifice ;
- **Une pratique adaptée** « C'est le yoga qui s'adapte à l'élève, pas l'élève au yoga ».

Une pratique régulière apporte un bien-être immédiat et sur le long terme :

Aide à diminuer le stress et à contrôler ses émotions ;

Favorise la concentration ;

Améliore la confiance en soi et les relations aux autres ;

Travaille sur la posture et apporte un plus grand confort physique ;

Permet d'accéder à une bonne qualité de sommeil.

Quelques clients :

ALSTOM Transport

La Bulle Yoga

Talan, Spa Lyon Plage

Domitys

Des partenaires :

Explorys (Incubateur d'entreprises)

Stéphanie Hamelin, Naturopathe

Décathlon City

Ville de Lyon (projet Tout L'Monde Dehors)

*Joy Yoga est affiliée à la Fédération Française de Green Yoga (yoga thérapie)
et diplômée Yoga Alliance USA.*

Les prestations de Joy Yoga



Des cours réguliers de 45, 60 ou 75 minutes structurés ainsi : détente initiale, prise de conscience du souffle; exercices de respiration, postures, relaxation finale et courte méditation. Il est possible de pratiquer sur chaise, sans tenue de sport.

Des ateliers/séminaires

Yoga et Naturopathie

Pour des ateliers instructifs et créatifs. Nous parlons alimentation, et mettons la main à la pâte.

Le yoga anti-stress

Nous parlons des origines du stress et des exercices à faire au quotidien pour s'en libérer. Nous profitons ensuite d'une séance dédiée à la détente du corps et de l'esprit

Yoga Thérapie

Nombreux thèmes d'ateliers possible: Prendre soin de son dos, de son ventre, de ses articulations, calmer le mental, apprendre à gérer ses émotions, améliorer la qualité du sommeil, etc.

Yoga et Sophrologie

Deux disciplines qui se marient à merveille. Pour apprendre à mieux se connaître et à gérer le stress.



Contactez-moi pour un devis personnalisé

Votre prof et fondatrice de



Johanna Bruet

Après 10 ans dans les affaires et la coopération internationale, besoin de changer de cap; de travailler avec l'humain, de l'accompagner vers un mieux être physique, et une meilleure gestion des émotions.

Formée à la gestion de projet et à l'entrepreneuriat, au hatha yoga en Inde, à la yoga thérapie en France et à la naturopathie online.

Amoureuse de la vie, de l'Homme, des voyages, de l'aventure !



Dynamique, et douce à la fois, on ne peut que capter la passion de Johanna ! Elle sait transmettre son calme à travers ses cours et s'adapter à toutes pathologies, ou capacités (plus sportive, plus souple, ou plus délicat). Un véritable accompagnement, vivement recommandé !

Lucille L. 4 juillet 2018

J'eu la chance de suivre 2 cours de yoga avec Johanna. Je la recommande : ses cours sont diversifiés, elle est très pédagogue et m'a donné envie de continuer de pratiquer le yoga (alors que j'étais totalement novice en la matière !)

Marion B. 20 septembre 2017



Johanna Bruet - 06 95 44 81 02

www.joy-yoga.fr

joyyogalyon@gmail.com

