



# ATELIERS BIEN-ÊTRE TENDANCE BONHEUR

13 & 14 AVRIL 2024

La Charpinière à Saint-Galmier (42)



**FLORIANE CONESA**

## PORTRAIT PARTENAIRE

**PROFESSEURE DE YOGA**

CONTACT

YogaNomad'Floriane  
Floriane Conesa

42270 Saint-Priest-en-Jarez  
06 60 07 69 00  
conesa.floriane@orange.fr  
yoganomad-floriane.fr

### PRATIQUE

Professeure de Yoga, Floriane explore et transmet le yoga Vinyasa, le Yin yoga, le yoga Nidra, le rééquilibrage hormonal par le yoga, le yoga des yeux et du visage et le yoga chamanique tel des voyages intérieurs dans l'énergie du cœur. C'est à travers différents univers tels que les chakras, les éléments, les Déesses indiennes, le chamanisme, les voyages sonores, la méditation et les pranayamas qu'elle accompagne ses élèves dans leurs pratiques.

### LES BIENFAITS POUR DES MAUX

Le Yoga Vinyasa nous permet de nous reconnecter à notre souffle dans un enchaînement de postures.

Le Yin Yoga vient travailler sur nos méridiens, le lâcher prise et la relaxation.

Le yoga Nidra est un sommeil conscient qui permet de se régénérer et de libérer les stress.

Le Yoga du visage en auto-massage fait rayonner le teint et améliore la qualité de la peau. Le yoga des yeux permet d'améliorer la vision.

Le yoga Chamanique est une pratique qui s'oriente sur l'ouverture du cœur afin de préparer le corps au voyage à la recherche d'un animal totem au rythme du tambour.

Lors des ateliers Tendance Bonheur 2024, Floriane nous proposera de découvrir le rééquilibrage hormonal par le yoga.

Il permet d'équilibrer le taux d'œstrogène, de faire diminuer les symptômes féminins liés à la pré / post ménopause et d'apporter bien-être.

### ATELIERS PROPOSES

Ateliers collectifs :

-Séance de yoga hormonal

«Tendance bonheur n'est pas  
un salon-atelier comme les  
autres. Il a pour mission  
d'inspirer chacun d'entre  
nous et raconter  
l'histoire de ce que peut être  
le monde de demain...».