

Texte rédigé dans le cadre d'un projet réel – version anonymisée pour portfolio.

Mon parcours de professeure de yoga

Je m'appelle **Esther**, professeure certifiée en **Hatha Yoga** et **Vinyasa Yoga**, formée par **Yoga Alliance**.

Pendant plusieurs années, j'ai enseigné en présentiel, accompagnant mes élèves dans leur pratique quotidienne.

Mais très vite, un constat s'est imposé : malgré leur motivation, beaucoup peinaient à pratiquer régulièrement. Les obstacles ? Un emploi du temps chargé, un budget limité ou encore la peur du regard des autres.

Pourquoi proposer des cours de yoga en ligne ?

Face à ces difficultés, j'ai compris que **le yoga en ligne** pouvait offrir une vraie solution : plus de flexibilité, plus d'accessibilité, moins de pression.

C'est d'ailleurs dans ce format que j'ai moi-même été formée. Pratiquer chez moi, à mon rythme, dans un cadre sécurisant et doux, m'a permis d'ancrer profondément le yoga dans mon quotidien.

Mon approche du Yoga à distance

Je souhaite aujourd'hui vous transmettre cette **expérience immersive** : un enseignement de qualité, rigoureux et bienveillant, à vivre **chez vous**, dans le confort de votre cocon.

Pour moi, enseigner en ligne, c'est **rendre le bien-être accessible** à tous, sans contrainte d'horaires, de lieu ou de regard.

[Découvrez mes vidéos gratuites sur Youtube](#)

Ce que je vous propose concrètement

Grâce à **MONYOGA**, votre studio de **Hatha et Vinyasa Yoga en ligne**, vous pouvez pratiquer **le yoga doux ou dynamique** selon vos besoins du moment.

Avec mes cours, vous bénéficiez :

- De séances adaptées à votre niveau (débutant ou avancé)
- De trois formules : cours à l'unité, abonnement mensuel ou trimestriel

- D'un espace d'échange via Zoom pour ajuster chaque séance
- D'ateliers en ligne pour aller plus loin dans votre pratique

Le yoga à la maison, en toute liberté

Ensemble, nous construirons une pratique qui vous ressemble. Que vous soyez en pyjama, seul(e), ou accompagné(e) de votre chat, vous pourrez pratiquer **quotidiennement**, selon vos envies.

Mes cours en ligne vous aideront à :

- Améliorer votre souplesse
- Retrouver un meilleur sommeil
- Cultiver la détente et le calme intérieur



Une pratique de yoga en ligne, joyeuse et apaisante, pour se reconnecter à soi en toute liberté, depuis chez soi

Je pratique le yoga à la maison

Et si vous commenciez aujourd'hui à prendre soin de vous, à votre rythme ?

[Je suis mes cours de yoga en ligne !](#)



Le yoga à tout âge : une pratique douce et accessible pour cultiver la sérénité et le lien au corps.