

Mon parcours de professeure de yoga

Je m'appelle Leila. Je suis professeure certifiée en *Hatha Yoga* et *Vinyasa Yoga*, formée par la *Siddhi Yoga School*.

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

Mais très vite, j'ai constaté une difficulté récurrente : malgré leur motivation, beaucoup peinaient à pratiquer régulièrement.

Les raisons ? Un emploi du temps surchargé, un budget serré, ou encore la peur du regard des autres.



Pourquoi j'ai choisi le yoga en ligne

Face à ces obstacles, j'ai compris que les cours de yoga en ligne pouvaient offrir une véritable solution :

- ✓ Plus de flexibilité
- ✓ Moins de pression
- ✓ Une pratique plus accessible, à tout moment

C'est d'ailleurs en ligne que j'ai moi-même été formée.

Pratiquer à mon rythme, dans un cadre doux et rassurant, m'a permis d'ancrer le yoga dans mon quotidien, profondément et durablement.

Mon approche du yoga à distance

Aujourd'hui, je souhaite vous transmettre cette expérience :

Un enseignement rigoureux et bienveillant, à vivre depuis chez vous, dans le confort de votre cocon.

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

Retrouvez mes vidéos gratuites sur YouTube pour commencer dès aujourd'hui.

Ce que je vous propose avec MONYOGA

Grâce à YOGAYA, votre studio de *Hatha* et *Vinyasa Yoga* en ligne, vous pouvez pratiquer :

- Un yoga doux ou dynamique selon vos besoins du moment
- Des séances adaptées à votre niveau (débutant ou avancé)
- Trois formules souples : cours à l'unité, abonnement mensuel ou trimestriel
- Un espace d'échange via Zoom pour ajuster votre pratique
- Des ateliers en ligne pour aller plus loin

Le yoga chez soi, 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 en toute simplicité.

Avec mes cours, vous allez :

- Améliorer votre souplesse
- Retrouver un sommeil de qualité

- Cultiver la détente et le calme intérieur

Une pratique joyeuse, apaisante, pour vous reconnecter à vous-même — depuis chez vous.

Je pratique le yoga chez moi !