



Bonjour je m'appelle Annie Leclerc et je vous propose une série de 10 séances de yoga dans le but à vous soutenir dans la préparation de votre corps, votre souffle, et votre esprit pour votre activité avec le Subaqua Club.

Formée en plusieurs style de yoga aux Etats-Unis et en Inde, et diplômée en Angleterre par la Fédération Britannique de Yoga ; je l'enseigne ici à La Rochelle depuis 5 ans. Nageuse et coureuse moi-même, je m'intéresse particulièrement à comment la pratique de yoga – ancienne mais toujours évolutive – peut être complémentaire à des autres disciplines sportives.

Sur le plan physique les postures (asana) et les techniques respiratoires (pranayama) vous apporteront vite les bénéfices à votre condition. Sur le plan mental, les exercices de relaxation et méditation peuvent vous aider à raffiner et améliorer votre performance. Si vous participez dans votre activité subaquatique pour le loisir, le yoga peut vous offrir l'espace et l'ouverture de pouvoir profiter pleinement de ses bienfaits. Pour la compétition, il peut faciliter le focus et la force requis à poursuivre vos objectifs au plus haut niveau.

J'espère bien de pouvoir vous rencontrer bientôt dans un de mes cours !

Annie Leclerc



