

Ma chance

C'est ainsi que je vais résumer le fait d'avoir participé à ces deux ans de formation en Luna Yoga en présence de la fondatrice du mouvement !

Cela peut paraître tout simple, mais... rares sont les formations de qualité reconnue dispensées par la personne à l'origine de la méthode.

Forte d'années de pratique du yoga, Adelheid Ohlig a su avec justesse mêler ses connaissances et son expérience avec des éléments de gymnastiques et d'approches corporelles plus européennes.

La nature, la force de vie et de reconstruction étant toujours au premier plan, des thérapies douces sont liées à la pratique du Luna Yoga.

Et au centre de cette méthode se trouve la femme et la féminité sous tous ses aspects et dans le respect de toutes ses expressions.

C'est ainsi qu'est né le Luna Yoga, dans son rôle de renouveau et de transmission !

Mon chemin et mes recherches m'ont menées en confiance, c'est ma chance !

*Témoignage de la Professeure de Luna Yoga : Ghislaine Zuercher, Vaud/Suisse*