

Les cours de Hatha Yoga s'élaborent autour de la respiration, d'enchaînements dynamiques, de postures et de relaxation (yoga nidra). Par le biais du corps, ces expériences nous font traverser différents états de l'être. De celui qui agit vers l'être conscient, le souffle fait le lien entre le corps et l'esprit pour devenir support de méditation.

Martine Giammarinaro s'est formée au Hatha Yoga chez Sivananda en Inde et en France. Puis au Yoga Nidra auprès de Micheline Flack et d'André Riel. Co-auteur du livre *"YOGITO, un yoga pour l'enfant"* elle est formatrice au sein du RYE (Recherche pour le Yoga dans l'Education) dans plusieurs pays européens, en Asie et en Amérique latine.

Keïty Anjoure a été formée au Kuchipudi (danse de l'Inde du Sud) puis a étudié le Yoga avec le Dr Mukund Bhole, chercheur en physiologie du yoga et spécialiste de Pranayama (Institut Kavaladhyama). A son tour, elle transmet avec simplicité et générosité le Hatha Yoga en puisant dans son expérience du corps lié à la danse.