

“Le travail corporel
début avec la
conviction qu’il n’y a
rien à accomplir ou
à devenir.

C’est seulement
une façon de faire
connaissance
avec ce que nous
considérons comme
établi, notre
corps, nos sens et
notre mental.

Cela nous amène
d’abord à connaître
ce que nous ne
sommes pas, et,
finalement, ce
que nous sommes
fondamentalement
devient clair.

Alors le corps, les
sens et le mental
sont une expression
de notre totalité.”

Jean Klein

**On demande parfois beaucoup
à notre corps, notre mental.
Là, l’espace d’un moment, nous sommes
à l’écoute de notre corps, sans but précis,
juste pour le plaisir de l’exploration.**

Par des mouvements fluides et paisibles
il va naturellement se dénouer.

Par des postures parfois un peu toniques, il va
s’établir dans une belle stabilité sans tension.

Et doucement nous atteindrons à la
conjugaison magique d’un corps, d’un souffle
et d’un mental stables et confortables.

**Ce retour à un sentiment d’unité, de complétude,
est un cadeau simple, et pourtant essentiel.**

Je propose un yoga accessible aux débutants.

Le yoga est avant tout une pratique, une expérience.

CONTACTER

freddyliberalyoga@gmail.com

ECHANGER

06 60 89 78 30

S’INFORMER

freddyliberalyoga.com



En région de Lille

**En entreprise
En association
À votre domicile
En salle**

freddyliberalyoga.com

Professeur



Freddy Libéral

J'ai découvert le hatha yoga en 1999, dans une petite salle de Villeneuve d'Ascq.

Dans un cheminement confortable et stable, Philippe Corbillon nous a permis d'aborder en douceur les rives du yoga.

Il nous a offert de pressentir le subtil et profond du Viniyoga. Ce yoga, issu d'une longue tradition, a été démocratisé par Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar.

Suite à ces deux belles années d'initiation, j'ai poursuivi pendant quinze ans auprès de Michelle Agostini.

Formée en yoga Iyengar et diplômée de l'école André Van Lysebeth, elle a l'art en peu de mots de nous poser dans le ressenti des postures.

J'ai aussi participé à de multiples stages. Viniyoga avec Frans Moors, Sadhana yoga avec Alain Chevillat et Marie-Agnès Bergeon, Satyananda au centre de yoga de l'Aube, yoga et nature avec Marieke Hazard, yoga du chant avec Florian Westphal au centre Ramakrishna de Gretz, kundalini yoga avec Gabriel Roche à l'Arche de Saint-Antoine L'Abbaye...

Imprégné de ces enseignements et pratiques complémentaires, je distille, par petites touches, un yoga adapté à notre culture et ancré dans le fil de la tradition.

Les cours



En entreprise En association À votre domicile

De 1 à 15 personnes :

**Séance d'essai d'une heure : 30€*
(soit 2€ par personne à 15).**

Séance d'une heure : 60€* (soit 4€ par personne à 15).

*** Les déplacements et les temps de trajet occasionnant des frais, les cours sont majorés en fonction de la distance :**

Destinations incluses dans le prix de base :

Anstaing, Baisieux, Bondues, Bourghelles, Bouvines, Camphin-en-Pévèle, Chérengh, Croix, Cysoing, Ennevelin, Forest-sur-Marque, Faches-Thumesnil, Fretin, Gruson, Hem, La Madeleine, Lambersart, Lannoy, Leers, Lesquin, Lezennes, Lille, Loos, Louvil, Lys-lez-Lannoy, Marcq-en-Barœul, Marquette-lez-Lille, Mons-en-Barœul, Mouvaux, Péronne-en-Mélantois, Ronchin, Roubaix, Sailly-lez-Lannoy, Sainghin-en-Mélantois, Saint-André-lez-Lille, Templemars, Toufflers, Tressin, Vendeville, Villeneuve d'Ascq, Wambrechies, Wasquehal, Wattignies, Wattrelos, Willems.

Me consulter pour d'autres destinations.

Les séances peuvent être ajustées

En entreprise, en association, à votre domicile, en salle, en collectivité, en structure médicalisée, en établissement scolaire...

Le prix est variable en fonction de la durée de la séance, du nombre de participants, de la distance.

En salle

À Anstaing (pour l'association CAPSE)

- Le mardi de 19h à 20h,

Salle polyvalente, 7 rue Marie Curie, 59152 Anstaing.

- Le vendredi de 10h30 à 11h30,

Salle polyvalente, 7 rue Marie Curie, 59152 Anstaing.

Séance d'essai d'une heure gratuite.

Abonnement annuel à un cours par semaine :

90€ par personne.

Adhésion à l'association : 30€ par personne.

(Hors jours fériés et vacances scolaires.)

À Tourcoing (Pour l'Amicale Colbert)

Le lundi de 17h45 à 18h45,

2 parvis Jean-Baptiste Colbert, 59200 Tourcoing.

Séance d'essai d'une heure gratuite.

Séance d'une heure : 5€ par personne.

Adhésion à l'Amicale : 18€ par personne.

(Hors jours fériés et vacances scolaires.)

(Abonnement possible en cours d'année.)

À Lille (Pour l'UFJ)

Le jeudi de 18h30 à 19h30,

Rue du Mal Assis, 59000 Lille.

Séance d'essai d'une heure gratuite.

Abonnement annuel : 140€ par personne.

(70€ étudiant, demandeur d'emploi, personne non imposable.)

(Hors jours fériés et vacances scolaires.)