



VINYASA YOGA DÉBUTANT

Découvrez le Vinyasa Yoga pas à pas et retrouvez un corps plus fort, plus souple et plus confiant.



Aucune expérience préalable nécessaire.

8 Semaines
de progression guidée

10 Vidéos
guidées pas à pas

Jusqu'à 50 min
cours progressifs

3 Mois d'accès
depuis tous vos appareils

Un programme progressif de 8 semaines pour apprendre à respirer, maîtriser les postures essentielles et enchaîner vos premiers cours avec fluidité.

Respirez. Bougez. Progressez à votre rythme.

ET SI LE YOGA DEVENAIT ENFIN ACCESSIBLE ?

Vous n'avez pas besoin d'être souple pour commencer le Yoga. Vous commencez le Yoga pour apprendre à mieux bouger, respirer et vous écouter.

Aujourd'hui, vous hésitez peut-être

- Vous pensez manquer de souplesse
- Vous ne connaissez pas les postures
- Vous avez peur de ne pas suivre un cours
- Vous ne savez pas comment respirer pendant les mouvements
- Vous manquez parfois de mobilité
- Vous souhaitez bouger davantage sans savoir par où commencer
- Vous cherchez une pratique structurée et rassurante
- Vous aimeriez pratiquer chez vous, sans contrainte d'horaires

Après quelques semaines de pratique

- Vous comprenez les bases du Vinyasa Yoga
- Vous coordonnez plus naturellement le souffle et le mouvement
- Vous connaissez les postures essentielles
- Vous gagnez progressivement en force
- Vous améliorez votre mobilité et votre souplesse
- Vos mouvements deviennent plus fluides
- Vous pratiquez avec davantage de confiance
- Vous construisez une base solide pour évoluer vers le niveau intermédiaire

vous n'avez pas à être parfait pour commencer. Vous avez juste besoin d'un guide, d'une méthode et d'un espace pour vous.

UNE MÉTHODE PROGRESSIVE POUR OSER COMMENCER



Les bases avant les enchaînements

Vous apprenez d'abord la respiration, les alignements et les postures essentielles.



Une progression pas à pas

Chaque étape prépare naturellement la suivante, sans brûler les étapes.



Des séances de durée évolutive

Formats accessibles au départ, jusqu'à des cours allant jusqu'à 50 minutes.



Des explications guidées

Vous n'êtes jamais laissé seul face à une posture ou à un enchaînement.



Une pratique à votre rythme

Trois mois d'accès pour suivre les huit semaines de progression, depuis chez vous.



Une transition vers l'autonomie

Le programme vous prépare à suivre des cours complets avec davantage de confiance.

VOTRE PARCOURS EN 8 SEMAINES

Un programme structuré, pensé pour vous guider du premier souffle jusqu'à vos premiers enchaînements autonomes.

SEMAINES 1 À 2

Découvrir les Fondamentaux

Objectif : Comprendre les bases avant de vouloir enchaîner.

- Découverte de la respiration et prise de conscience du corps
- Apprentissage des postures fondamentales et des alignements
- Premiers repères dans la pratique
- Découverte de la coordination entre le souffle et le mouvement

Vous construisez des bases solides pour pratiquer en toute sécurité.

SEMAINES 6 À 8

Pratiquer des Cours Plus Complets

Objectif : Développer autonomie, endurance et confiance.

- Séances allant jusqu'à 50 minutes, enchaînements plus construits
- Renforcement global et amélioration de la souplesse
- Développement de la coordination
- Préparation au niveau intermédiaire

Vous terminez le parcours capable de suivre une pratique plus complète et plus fluide.

SEMAINES 3 À 5

Intégrer les Bases en Mouvement

Objectif : Commencer à relier les postures avec davantage de fluidité.

- Cours de 20 à 35 minutes, enchaînements accessibles
- Coordination du souffle et des mouvements
- Développement progressif de la force et amélioration de la mobilité
- Mémorisation des principales postures

Vous gagnez en aisance et commencez à ressentir la fluidité du Vinyasa Yoga.

LES INFORMATIONS CLÉS DU PROGRAMME



10 Vidéos
guidées,
progressives



8 Semaines
de pratique
structurée



Jusqu'à 50 min
cours progressifs



3 Mois d'accès
ordinateur, tablette,
smartphone



Respiration &
Postures
les fondamentaux du
Vinyasa



Pratique à domicile
sans contrainte d'horaires



Vers le niveau
intermédiaire
une base solide pour
continuer

COMMENCEZ AVEC UN ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

Alexandra Siano



Chaque étape est pensée pour vous permettre de découvrir le Yoga avec confiance, sans pression et sans brûler les étapes.

- **Centre Pilates & Core** — créé en 2010 par Alexandra Siano
- **Plus de 20 ans d'expérience** dans les métiers de la forme
- **Diplômée en Vinyasa Yoga** — une expertise transmise avec pédagogie
- **Approche pédagogique progressive** — jamais seul face à une posture
- **Centre de formation certifié Qualiopi**

PROGRAMME VINYASA YOGA DÉBUTANT - 59 €

Soit 29,50 € par mois sur les deux mois initiaux, avec un mois d'accès offert.

Inclus dans le programme

- 10 vidéos guidées progressives
- Progression sur 8 semaines
- Respiration, postures et enchaînements
- Cours progressifs jusqu'à 50 minutes
- Accès pendant 3 mois, multi-appareils

ET SI CE PROGRAMME N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT ?

Une pratique régulière vous permet de progresser, de varier les séances et de continuer à prendre soin de votre corps au fil des semaines.

Pour moins que le coût mensuel du programme seul, accédez à l'ensemble des programmes Yoga et Pilates.

	Programme Vinyasa Yoga Débutant	Abonnement Yoga & Pilates Illimité ★ LE CHOIX IDÉAL POUR PRATIQUER LIBREMENT
Contenu	Un parcours ciblé de 8 semaines	Accès à tous les programmes Yoga et Pilates
Vidéos	10 vidéos progressives	Yoga et Pilates à volonté
Durée d'accès	Accès pendant 3 mois	Accès maintenu tant que l'abonnement est actif
Tarif	59 €	24,90 €/mois
Évolution	Une progression vers l'intermédiaire	Une évolution continue selon vos envies

JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME DÉBUTANT

JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

