

VINYASA YOGA INTERMÉDIAIRE

Donnez plus de force, de fluidité et d'énergie à votre pratique du Vinyasa Yoga.



Programme recommandé après Vinyasa Yoga Débutant.

12 semaines
de progression
structurée

12 vidéos
guidées par une
professionnelle

Corps complet
épaules, centre,
jambes

4 mois d'accès
pour progresser à
votre rythme

Plus de force. Plus de mobilité. Plus de fluidité.

FAITES ÉVOLUER VOTRE PRATIQUE VERS PLUS DE FORCE ET DE FLUIDITÉ

Aujourd'hui, vous maîtrisez les bases

- Vous connaissez les postures principales
- Vous savez suivre un flow simple
- Vous coordonnez déjà le souffle et le mouvement
- Vous avez développé une première stabilité
- Vous souhaitez davantage de fluidité
- Vous ressentez parfois des tensions dans les épaules ou le dos
- Vous voulez renforcer votre centre
- Vous cherchez des séances plus complètes et plus stimulantes

Demain, votre pratique gagne en puissance

- Vos enchaînements deviennent plus fluides
- Votre centre est plus fort et plus stable
- Vos épaules gagnent en mobilité
- Votre posture s'améliore
- Vos jambes deviennent plus fortes et plus souples
- Votre équilibre progresse
- Votre respiration devient plus fluide
- Vous ressentez plus d'énergie et de vitalité au quotidien

La fluidité naît lorsque la force, la respiration et le mouvement avancent dans la même direction.

UNE PROGRESSION ÉQUILIBRÉE POUR RENFORCER SANS SURCHARGER



Alternance intelligente

Les séances alternent les zones de travail pour solliciter tout le corps sans le surcharger



Renforcement ciblé

Chaque semaine développe une qualité précise : mobilité, stabilité, force ou souplesse



Pratique complète

Travail associé du haut du corps, du centre et des jambes



Intensité maîtrisée

La pratique reste dynamique tout en respectant l'équilibre du corps

VOTRE PROGRESSION EN 12 SEMAINES

AXE 1 — MOBILITÉ ET SOUPLESSE DES ÉPAULES

Libérer le haut du corps

- Mobilisation des épaules et amélioration de l'amplitude
- Ouverture du haut du corps et amélioration de la posture
- Diminution des tensions dans les épaules et le dos
- **Bénéfice** : Vous bougez avec davantage d'aisance et de liberté dans vos enchaînements

AXE 3 — FORCE ET SOUPLESSE DES JAMBES

Développer ancrage et équilibre

- Renforcement des jambes et amélioration de la souplesse
- Travail de l'ancrage et développement de l'équilibre
- Meilleure stabilité dans les postures debout et les flows dynamiques
- **Bénéfice** : Vous gagnez en puissance, en stabilité et en confiance dans vos appuis

AXE 2 — CENTRE ET ABDOMINAUX PROFONDS

Stabiliser et renforcer

- Renforcement des abdominaux profonds et travail du gainage
- Stabilisation du corps et amélioration du contrôle
- Soutien du dos et meilleure maîtrise des transitions
- **Bénéfice** : Votre corps gagne en stabilité et vos mouvements deviennent plus précis

Cette alternance permet de renforcer tout le corps, de préserver l'équilibre de la pratique et de maintenir une progression stimulante sans surcharger une seule zone.

12 vidéos guidées

4 mois d'accès

Pratique à domicile



12 semaines de progression

Corps complet

PROGRESSEZ AVEC UNE APPROCHE STRUCTURÉE ET PROFESSIONNELLE



Alexandra Siano — Pilates & Core

- **Centre Pilates & Core** — créé en 2010
- **Plus de 20 ans d'expérience** dans les métiers de la forme
- **Diplômée en Vinyasa Yoga** — programmes conçus par une professionnelle du mouvement
- **Approche pédagogique progressive** — structurée et accessible
- **Centre de formation certifié Qualiopi**

Chaque séance est pensée pour renforcer votre pratique tout en préservant l'équilibre, la mobilité et la qualité du mouvement.

PROGRAMME VINYASA YOGA INTERMÉDIAIRE — 79 €

Soit environ 26,30 € par mois sur les 3 mois initiaux, avec un mois d'accès offert.

12 vidéos guidées

12 semaines de progression

Travail alterné
épaules, centre,
jambes

Accès pendant 4
mois

[JE FAIS ÉVOLUER MA PRATIQUE →](#)

ET SI VOUS POUVIEZ ADAPTER CHAQUE SÉANCE À VOTRE ÉNERGIE ?

	Programme Vinyasa Intermédiaire	Abonnement Yoga & Pilates Illimité ★
Contenu	Un parcours structuré de 12 semaines	Accès à tous les programmes
Vidéos	12 vidéos ciblées	Yoga et Pilates à volonté
Durée d'accès	Accès pendant 4 mois	Accès maintenu tant que l'abonnement est actif
Tarif	79 €	24,90 €/mois
Pratique	Une progression guidée	Une pratique libre, complète et évolutive

[Accéder au Programme — 79 €](#)

[JE M'ABONNE À L'ILLIMITÉ — 24,90 €/mois →](#)

