

L'AURA YOGA

Bienvenue chez Laura Yoga Aube, un espace dédié à l'équilibre du corps et de l'esprit, accessible à tous, quel que soit votre niveau ou votre expérience.

Professeure certifiée, Laura accompagne particuliers, enfants et entreprises à travers des séances de yoga adaptées aux besoins de chacun. Sa formation internationale, enrichie de spécialisations en Yoga Nidra et Yoga Prénatal, lui permet de proposer un enseignement à la fois bienveillant, accessible et efficace.

Des cours pour tous

Que vous souhaitiez gagner en souplesse, réduire votre stress, retrouver de l'énergie ou simplement prendre un moment pour vous, les cours sont conçus pour s'adapter à votre rythme et à vos objectifs.

Yoga doux et accessible

Hatha Yoga

Vinyasa Yoga

Yoga enfants

Séances individuelles ou collectives

Aucune condition physique particulière n'est requise : les pratiques sont inclusives et ouvertes à tous.

Yoga en entreprise : un véritable levier de qualité de vie au travail

Laura Yoga Aube intervient également directement au sein des entreprises avec des solutions clés en main adaptées aux contraintes professionnelles.

Les séances contribuent à :

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Réduire le stress et améliorer la concentration

Favoriser la cohésion d'équipe

Développer le bien-être au travail

Renforcer l'attractivité de l'entreprise

Les interventions peuvent avoir lieu dans vos locaux ou en extérieur, sur le temps de pause déjeuner ou en fin de journée.

Une pratique adaptée à votre quotidien

Yoga dynamique, yoga doux ou yoga sur chaise, chaque séance est pensée pour s'intégrer facilement à votre emploi du temps et répondre à vos besoins du moment.

Rejoignez Laura Yoga Aube.

Offrez-vous un moment de détente, de recentrage et de vitalité dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Découvrez les cours, les ateliers et les interventions en entreprise, et faites du yoga un allié durable de votre bien-être.

PS : Laura PRESTON est aussi une artiste formée dans le domaine de la mode. Un travail sur l'encre nous invite dans une délicate appréhension des couleurs et du monde végétal.

Image not found or type unknown



Tarifs

° 1 personne : 200 - 250 €*

* Plus de précisions sur le site internet.

L'AURA YOGA AUBE

COURS DE YOGA
DÉBUTANTS - INTERMÉDIAIRES - ENFANTS

SAISON 2026/27
SEPTEMBRE - JUILLET

PENSEZ A RÉSERVER



**PLACES
LIMITES**

250€/an

LAURA.YOGA.AUBE@GMAIL.COM
LAURA_YOGA_AUBE

LUNDI 9H15 - 10H45
ÉVEIL DOUCEUR - YOGA POUR TOUS
@ VILLIERS-SOUS-PRASLIN

LUNDI 16H45 - 17H45 (200€)
LES TAPIS VOLANTS - ENFANTS 6ANS+
@ CHAOURCE

LUNDI 19H00 - 20H30
FORCE ET SÉRÉNITÉ - HATHA YOGA
@ CUSSANCY

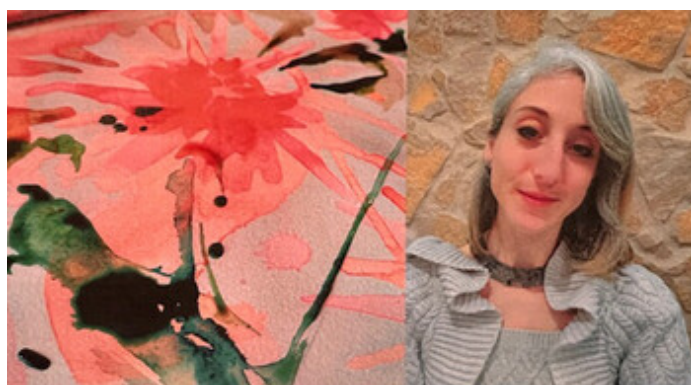
MERCREDI 12H30 - 13H45 (200€)
MOUVEMENT À MIDI - VINYASA YOGA
@ CHAOURCE

JEUDI 9H15 - 10H45
ÉVEIL DOUCEUR - YOGA POUR TOUS
@ CLÉREY

JEUDI 19H00 - 20H30
FORCE ET SÉRÉNITÉ - HATHA YOGA
@ CUSSANCY

SAMEDI 9H - 10H (ABONNEMENT SPORT3EVENT)
FORCE ET SÉRÉNITÉ - HATHA YOGA
@ ST-PARRES-LES-VAUDES

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS
LAURA.YOGA.AUBE@GMAIL.COM



Contact

Adresse : 11 Grande Rue
10210 Chaource

Téléphone : +33(0)6 17 79 66 71

Email : laura.yoga.aube@gmail.com

