

Caroline Leothaud est professeur de yoga et praticienne en naturopathie ayurvédique (massage et nutrition). Originnaire des Hautes-Alpes, elle a grandi dans la Drôme où elle exerce depuis 2015. Après avoir exploré le Hatha Yoga, elle décide de se former 4 ans à l'enseignement du Viniyoga (ETY Claude Maréchal).

Cette pédagogie spécifique du yoga allie exercices corporels et respiratoires. Les postures proposées sont adaptées à tous, y compris aux débutants.

Krishnamacharya énonce : " Ce n'est pas à l'élève de s'adapter au yoga c'est au yoga de s'ajuster à chaque élève".

Les mouvements doux et synchronisés à la respiration apportent calme, sérénité et apaisement.

Dans son approche ayurvedique, Caroline compose des séances suivant le rythme des saisons.

Elle participe régulièrement à des stages et formations pour accompagner les élèves le plus justement possible.

Elle partage avec enthousiasme, authenticité, bienveillance et douceur ces enseignements qui ont changé sa vie il y a maintenant 10 ans.