Dossier Presse

YOGA CENTER

Ralentissez. Respirez.. Un espace pour vous connecter à votre Moi profond.

Mélanie Barraco

PRÉSENTATION

- A propos
- Parcours
- Mes objectifs

Originaire du sud de la France, je suis sensible depuis l'enfance à l'importance de **la gestion des émotions**, afin de rendre nos relations à nous-mêmes et aux autres plus fluides et heureuses.

Passionnée d'ésotérisme, c'est tout naturellement que je me suis tournée vers **des formations dans la radiesthésie**, et l'utilisation des **thérapies holistiques.**

Après ma formation de professeur de yoga de 4 ans à **l'école de Natha-Yoga** située à Aix-en-Provence, j'ai découvert un grand plaisir à partager mes connaissances, à expliquer des notions complexes de manière simple, à transmettre.

J'ai également voulu compléter mes enseignements par de**s diplômes d'état d'éducatrice sportive** soit le Brevet professionnel de la jeunesse, de l'Education populaire et du sport (BPJEPS) option APT (Activité physique pour tous) ainsi qu'un Certificat de qualification professionnelle animateur professionnel de loisir sportif option activités gymniques d'entretien et d'expression (CQP ALS AGEE)

Mes expériences :

Public senior : des cours hebdomadaires dans une maison d'autonomie. Cours collectifs en yoga sur chaise.

Public adulte :en entreprise, notamment pendant la pause déjeuner pour partager un moment de bien être avec son équipe. Je propose également des cours afin d'animer des activités pour des enterrements de vie de jeune fille par exemple. Des cours privés à domicile ou au studio sont bien sur disponibles, également accessibles à des personnes à mobilité réduite. Des séances pré et post natal pour les femmes font partie de mes connaissances. Je suis également amenée à préparer des sportifs en compétition, les aider à gérer leur mental ainsi que leurs émotions.

Public enfant : en club de sport, pour des enfants. Je peux aussi animer un atelier lors d'anniversaires ou bien proposer des cours privés pour des enfants qui ont besoin d'apprentissage concernant la gestion de leurs émotions et de leur concentration.

Objectif : Développer la visibilité du centre Yoga Center à travers les médias

Les Bienfaits Du Yoga

01.Améliorer La Concentration

02.Apaiser Le Mental

Réduction dustress mieux « gérer » les émotions

03.Prévenir Ou Soulager Les Douleurs

Physiques ou psycho physiques (insomnies, rhumatismes.)

04.Accroître L' Énergie Physique

05.Meilleur Équilibre Entre Le Corps Et L'esprit.

En construisant la paix à l'intérieur de nous-mêmes, en étant nous-mêmes épanouis, nous créons les conditions idéales pour pouvoir à notre tour aider les autres et créer un monde plus pacifique et où l'Humain a toute sa place !

C'est certain, le Yoga change la vie et rend plus heureux !

Centre Yoga center

MES SERVICES

- Plus de 15 Cours hebdomadaires de Yoga & Sport au studio ou en ligne
- Stage sur des thèmes le week-end
- Consultation radiesthésie & énergétique
- Paiement en ligne

Aujourd'hui, je partage mon temps entre mes cours de yoga hebdomadaires, durant lesquels je dispense des conseils dans les domaines du sport, de la santé et la gestion des émotions, mes consultations en radiesthésie, et les stages que j'organise les week-ends.

Création des calendrier yogique ouvert à tous afin de développer le yoga pour tous.

C’est quoi ?

Le hatha-yoga est une technique d’ évolution énergétique,et de nettoyage, qui impacte 3 dimensions : *le physique, l’énergie et le mental.* Nous proposons différentes techniques comme les postures (**âsana**), la respiration (**prânâyâma**), les gestes (**mudrâ**), les contractions (**bandha**), les massages (**nyasa**), la maîtrise intérieure (**prathyahara**), la concentration (**dharana)**, la méditation (**dhyana**), les figures géométriques (**yantra**, dont les cakra), les formules sonores (**mantra**), les semences sonores (**bîjâ**), l’*éveil de la kundalini.* Il s’appuie sur la philosophie et la métaphysique du tantrisme : *Les plus connus sont Hatha-yoga-pradipika et Shiva-samhita.*

Pour qui ? Pour tout le monde : Femme, Homme, Senior, Enfant, Pré-ado & Personne à mobilité réduite, je vous propose des cours adaptés pour chacun d’entre vous.

Niveau de difficulté : Convient à toutes et tous, y compris aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent de douleurs aux genoux et/ou dorsales.

Bienfait: Une pratique régulière du yoga permet d’évoluer vers un équilibre non dépendant des circonstances extérieures. Un cheminement vers un état de liberté intérieure. On apprend à accueillir les postures avec détente, concentration, énergie, grâce à une véritable gestion du souffle (prânâyâma).

Débutant(e)s bienvenus, toute l’année!

Les réseaux sociaux

CHIFFRES CLÉS

- 4000 visiteurs par Mois (en augmentation constante)
- Plus de 3000 fans sur Instagram
- Plus de 330 abonnés sur la page Facebook
- Chaine YouTube avec des cours ouverts pour tous
- Plus de 150 élèves chaque semaine en présentiel ou en visioconférence

En téléchargement

E-BOOK

- Book Sport santé crée en 2021

Mélanie Barraco

CONTACT

- Mélanie Barraco 0762990888
- Mail :barraco.melanie@gmail.com

Instagram : https://www.instagram.com/yogacenter13/
Facebook : https://www.facebook.com/yogacenter13
Programmes yoga en ligne : https://yoga-center.fr/cours-de-yoga-...
Blog yoga : https://yoga-center.fr/blog-yogacenter/
TIPEEE : https://fr.tipeee.com/yoga-center