

Béatrice Boucher

Makia Yoga

L'énergie coule où l'attention se porte.

Qui suis-je?



Je m'appelle Béatrice et le yoga fait aujourd'hui partie de ma vie. C'est à la suite d'une opération aux cervicales que j'ai découvert le yoga. J'avais de la peine à me remettre sur pieds, à retrouver confiance en moi, en mon corps.

En 2019, afin d'approfondir ma pratique personnelle et non dans le but d'enseigner, je suis partie en Thaïlande pour ma première formation professorale intensive de 200h. C'était juste incroyable, intense autant physiquement que moralement. J'ai découvert pendant cette immersion le sens propre du mot YOGA (union). Les années suivantes, j'ai enchaîné les formations.

Je propose depuis des cours qui me ressemblent. En privé, semi-privé ou petit groupe, afin d'avoir un meilleur suivi et un accompagnement pour chacun.

Et surtout, je continue de me former et d'apprendre chaque jour.



Mes certifications



- **200hr YTT- RYT - Nov. 2019**
Koh Samui -Thaïlande - The Yoga Mat School
- **35 hr « Life Awareness Breathwork Instructor Course » - Déc. 2020**
Cours en ligne - Michaël Bijker
- **15hr Yoga Alliance Breathing Coach - Déc. 2020**
Cours en ligne - Lucas Rockwood
- **50hr Yoga Alliance Gravity Yoga - Jan. 2021**
Cours en ligne - Lucas Rockwood

- **200hr YTT- RYT - 2021/22**
Genève - Swiss Pilates & Yoga - Miranda Mattig Kumar
- **24hr Yoga enfants - 2022**
Lausanne - Centre de Formation et de Recherche en Yoga
- **100hr Yoga Alliance – Yin Yoga « des 5 corps » - 2022**
Portugal - Yolistica Formations
- **Sonothérapie - Holistique - 2023**
Genève - Immersion Sonore



Pourquoi Makia Yoga ?



« MAKIA » est le 3ème des 7 principes HUNA.

Huna est l'antique sagesse hawaïenne, la sagesse immémoriale permettant à un être de se connecter à sa plus grande sagesse intérieure. Cet art de guérison est de nature spirituelle et suivre ces principes permet d'intégrer le corps, l'esprit & l'âme.

Lors de ma convalescence, mon phytothérapeute et ma professeure de yoga m'ont conseillé de visualiser mes douleurs et de concentrer mon énergie dans ces zones afin de les réparer. « Respire dans ta nuque et visualise l'énergie qui circule » me disaient-ils.

Il me semblait donc justifier d'emprunter ce joli principe pour me représenter.



L'énergie coule où l'attention se porte.



Privé

Investir dans un programme de yoga privé est le cadeau le plus précieux que vous puissiez vous offrir.



Semi-Privé

Pratiquer avec les personnes de votre choix, à domicile ou dans une salle. 2 ou 3 personnes maximum.



Groupe

Pratiquez en groupe.
Afin de préserver une qualité d'accompagnement tous les cours sont limités à 12 personnes.

Pratiquer avec moi !





Les cours actuels

6 cours collectifs par semaine

Actuellement, je propose 6 cours collectifs par semaine, à Montana Village à la Salle de la Bourgeoisie

Je propose également des cours privés, semi-privés pour des touristes, des habitants de la région et j'accompagne des groupes, sur demande, dans des hôtels ou des chalets.

1 immersion sonore par semaine (en groupe)

Se laissez transporter dans un état de relaxation intense pour permettre un lâcher prise naturelle grâce aux sons des bols tibétains et autres instruments. Également possible en privé.





Les events

Yoga à la Beach

Depuis 2022, des cours de hatha yoga, les dimanches matin au bord du lac et face aux montagnes. En collaboration avec le Beach Club et suivi d'un jus détox.





Yoga & Spa

En collaboration avec le Crans Ambassador, je propose des 1/2 journées Yoga & Spa.

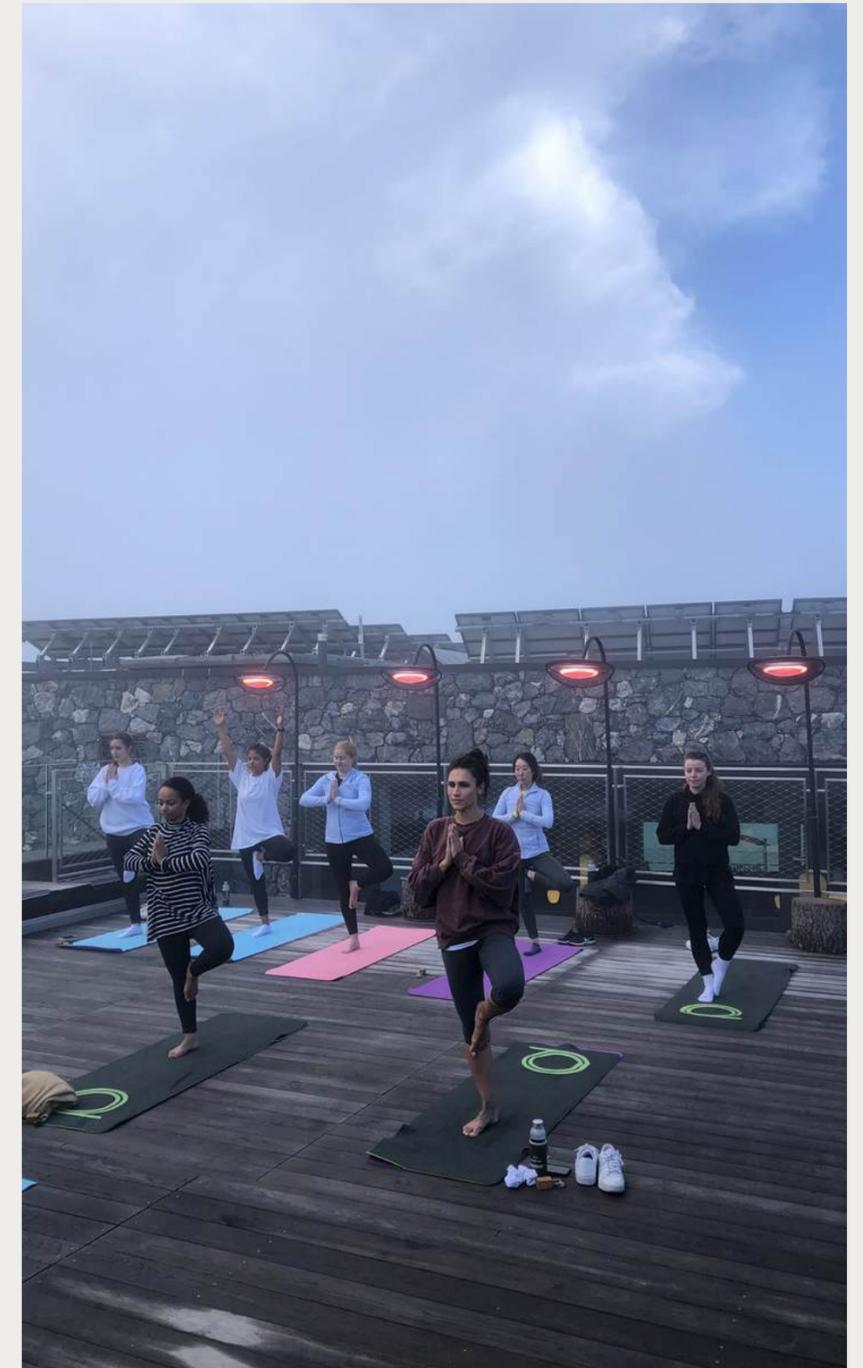
- 1h30 de yoga
- 1 collation
- Accès au Spa





Yoga à Chetzeron

Accompagnement de groupes, team building, events, sur demande.





Yoga & Art

En collaboration avec la fondation Opale de Lens, je propose des matinées Yoga & Art.

- 1h de yoga
- 1 collation
- 1 visite guidée avec la médiatrice





Yoga & Wine Tour

En collaboration avec des caves de la région. Accompagnement de groupes, team building, events, sur demande.

- 1h de yoga
- 1 excursion dans les vignes avec guide
- 1 visite & dégustation à la cave



Témoignages

Sylvianne M.

L'entraînement au yoga accompagné par Béa est un vrai plaisir. Elle sait expliquer les différentes postures avec beaucoup de pédagogie. Son calme, sa voix apaisante, son enthousiasme à nous transmettre le bien-être via le yoga se conjuguent à merveille pour rendre chaque séance très ressourçante. J'en fais deux par semaine et si je pouvais j'en ferai 3. Merci à Béa pour son accompagnement très professionnel et respectueux.

Corine A.

Bea m'a donné l'amour du yoga, car il ne s'agit pas seulement de pratiquer, mais de faire les exercices correctement. C'est une fantastique prof, motivée, passionnée
Ces cours me font énormément de bien au corps et à l'esprit. Je ne peux plus m'en passer. Je ne peux que vous conseiller d'essayer vous aussi, c'est magique.

Sandra C.

Béatrice est une enseignante de yoga qui est passionnée et elle nous le transmet. Elle adore son métier. Les cours sont très intéressants, complets et elle prends le temps de nous expliquer. À chaque fois un pur moment de détente et d'évasion. Merci Béa





"Le Yoga est une voie de transformation. Il ne change pas seulement la manière dont on voit les choses, mais il transforme la personne qui voit."

BKS Iyengar



Collaborer avec moi !

Email

info@makiayoga.ch

Website

www.makiayoga.ch

Instagram

@makiayogabybea

Téléphone

079 291 39 42

