



FLY YOGA

Une pratique tout en douceur et précision défiant les lois de la gravité...

Développé avec une équipe de **kinésithérapeutes**, FLY YOGA® est le premier centre yoga aérien ouvert en Europe : une subtile alliance entre le yoga traditionnel (Hatha Yoga et yoga Iyengar), le Pilates et les arts du cirque. Cette technique de bien-être complète allie postures de **relaxation, renforcement musculaire et exercices respiratoires**. Le hamac FLY YOGA®, outil spécifique, permet de travailler en profondeur, en toute **sécurité et sans contraintes pour les articulations et le dos**.

Les Bienfaits

Le corps - le mental - les émotions

- s'étirer : plus de souplesse
- se muscler en profondeur : se raffermir
- améliorer sa posture : transformer son corps et s'embellir
- alléger et diminuer ses douleurs musculo-squelettiques : un dos en bonne santé
- améliorer sa respiration
- se détendre : plus de sérénité
- s'amuser : de la joie du retour en enfance

Le yoga aérien est un moyen naturel et sûr de se faire un lifting efficace et de défier les effets du vieillissement. La position renversée fait circuler du sang frais et oxygéné dans le visage et le cou, ce qui détend les muscles et prévient les rides et les ridules. Cela donne à votre peau un éclat naturel et sain et réduit les signes de problèmes de peau tels que la peau terne et l'acné. Les postures rendent également la colonne vertébrale plus souple et retardent le processus de vieillissement en général.

La fondatrice de Fly Yoga: Florie Ravinet

Florie Ravinet, professeur de Yoga dynamique certifiée Yoga Alliance USA formée à New York et en Inde, coach sportive, formée De Gasquet et pratiquant le tissu (discipline de cirque), a ouvert **l'école FLY YOGA©** en plein cœur du **9ème arrondissement de Paris. en 2009.**

Avec Fly Yoga©, appréhendez votre corps différemment dans l'espace, grâce à des disciplines complémentaires alliées dans un même concept. Une réelle innovation pour le bien-être du corps et de l'esprit !



Qui peut pratiquer la méthode Fly Yoga© - Florie Ravinet?



Recommandé de plus en plus aux personnes qui souffrent du **mal de dos et de troubles spécifiques des articulations**, Fly Yoga© ne nécessite ni d'être musclé ni d'être souple. Les exercices sont très nombreux et se pratiquent au sol ou en l'air mais toujours soutenu par son Hamac FLY YOGA©. La fin de la séance se termine par un moment de cocooning dans le hamac.

L' école FLY YOGA© vous propose un panel d'activités physiques à exercer entre **ciel** et **terre**, en alliant **précision** et **coaching personnalisée**, à pratiquer **en petit groupe de 10 personnes maximum** : **Fly yoga© pour les adultes, les enfants dès 2 ans et pour les femmes enceintes.**

Fly Yoga© Initiation

Pour tous, proche du yoga traditionnel mais avec les bienfaits de la suspension. Pour se détendre et se relaxer.

Fly Yoga© Circus

Pour tous, fusion de barre au sol, de yoga avec des acrobaties accessibles à tous. Pour se détendre et s'amuser.

Fly Yoga© Pilates

Pour tous, 30' de Pilates sur hamac suivi de 30' de Fly Yoga initiation. Pour se détendre et renforcer en douceur ses muscles profonds.

Fly Yoga © Core

40' d'exercices intenses et explosifs en musique autour des cuisses, abdos et fessiers, suivis de 15' pour s'étirer. Tous les exercices sont avec le hamac. Pour se muscler et libérer le trop plein de stress ou énergie.

Fly Yoga © Kids et Famille New !

étudié avec une psychomotricienne, le hamac FLY YOGA permet détente, amusement et concentration à son enfant. Les parents peuvent se joindre au cours également. Un moment privilégié.



Fly Yoga© Femmes Enceintes New !

Étudié avec une kiné en périnatale, le hamac FLY YOGA permet de décharger le bassin du poids de bébé, d'enlever les tensions lombaires tout en se lovant.



Studio FLY YOGA©

61 rue du Faubourg Poissonnière - fond de cour - 75009 Paris

www.fly-yoga.fr

contact@fly-yoga.fr

[@flyyoga_by_florie](https://www.instagram.com/flyyoga_by_florie)

Réservation en ligne directement sur le site internet.

Cours à partir de 30€, Pass 3 cours à 59€.