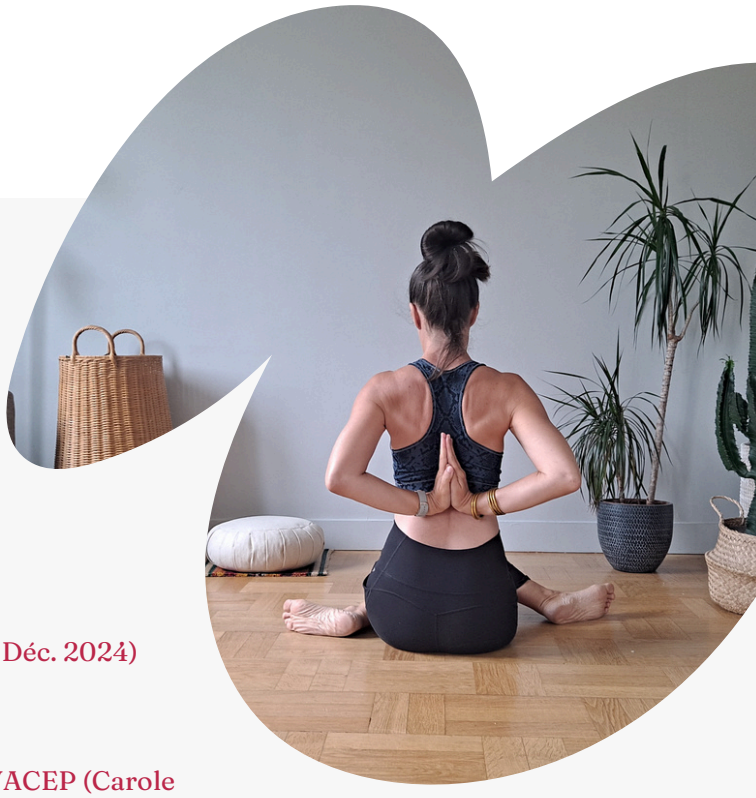
Aurélie Pennel

@aurellie.pennel
www.pennelup.com
06.63.00.43.39



Formation

Anatomie
Maîtriser l'anatomie pour enseigner le yoga sans blesser – Adapter Son Yoga (en cours)

Perfectionnement
Perfectionnement - 2,5h YACEP (Ayu Yoga School - Déc. 2024)

Yin Yoga
Yin Yoga & Médecine traditionnelle chinoise – 50h YACEP (Carole Almoët, Sept. 2023)

Histoire et Philosophie
Histoire du Yoga – 30h YACEP (Yoga & Vedas, Juil. 2023)

Inversions
PisciInversions – 30h YACEP (Julien Mauclert & Laetitia Lecuyer, Avr. 2023)

Hatha et Vinyasa Yoga
200h RYT Yoga Alliance – Vinyasa & Hatha Yoga (Yoga Vision, Paris, Juil. 2022 – Jan. 2023)

Ce qui me guide ?
La joie, l'énergie et le plaisir

Professeure de yoga pleine de joie et d'énergie au service du bien-être, je propose un accompagnement complet, puissant et profondément humain.
Mes cours sont vivants, incarnés, toujours adaptés aux besoins des élèves.
Les gens me parlent souvent de mon énergie positive, de ma capacité à transmettre avec chaleur et professionnalisme.

Expériences

En studio

Cours réguliers hebdomadaires en studio (Le Must, Saint-Germain-en-Laye) depuis 2022

Cours collectifs en centres de vacances

Eté 2022

Atelier en entreprises

Atelier Gestion du stress (Medef Nord Pas de Calais)

Cours particuliers personnalisés

A la demande

Enseignements proposés

- [ ] Vinyasa Yoga
- [ ] Hatha Flow Yoga
- [ ] Hatha Yoga
- [ ] Yin Yoga
- [ ] Respirations (pranayama)
- [ ] Méditation
- [ ] Atelier gestion du stress

Avis

★ ★ ★ ★ ★

« Belle personne bienveillante, à l'écoute. Perso : mal au dos et aux jambes après 15km de randonnée et nuit compliquée. 1 seule séance m'a permis de retrouver le bien être et lever les tensions. Si vous avez l'occasion de participer à ses cours, foncez ! »

FABIENNE EN CENTRE DE VACANCES

« Depuis que je viens au Loft je me sens beaucoup mieux! C'est clair que la qualité de l'accueil et des coachs (mention spéciale à Johanna pour le cours de Pilates sur machine Réformer et Aurélie, prof de yoga, pour leur professionnalisme et gentillesse). Les cours sont à dimension humaine et le lieu est propre et agréable. La facilité de réservation des cours grâce à une application permet de rapidement bloquer des créneaux. Je recommande grandement!! »

CHRISTOPHE, PRATIQUE AU STUDIO MUST

« Super cours de yoga avec Aurélie ! Très à l'écoute et rigolote »

CASSIE, PRATIQUE AU STUDIO MUST