

# Wanda Wen



Mon expertise en matière de yoga. . .  
postures physiques asana • alignement du corps  
méditation • travail de la respiration pranayama  
philosophie du yoga

Influencée par mes professeurs, mes pairs, ma profession, mes voyages, l'environnement naturel, mes enfants et la vie, j'apporte une approche et une sagesse uniques à mon travail et à mon enseignement du yoga. Mes cours sont prodigués selon un plan défini et sont confortablement stimulants, physiquement et mentalement, avec un objectif d'autonomisation et d'éveil personnel. Les avantages physiques d'une force, d'une flexibilité, d'une mobilité et d'un équilibre améliorés en sont un résultat naturel. Les élèves quittent ma classe en se sentant rajeunis, enracinés et rafraîchis. Je me considère comme un étudiant de yoga à vie et continue d'enrichir mon âme avec une étude continue et dévouée sur le chemin à huit membres du yoga..



*"La pratique du yoga avec Wanda ressemble à un massage de l'intérieur du corps." - Jenny F.*

*"Chaque cours est un Cadeau, soigneusement pare d'authenticité et empli de pierres précieuses. Je vous suis très reconnaissant , mon cher Professeur." - Tony M.*

*"Pour votre voix, votre connexion intime avec le yoga, votre capacité à ressentir ma force et ma vulnérabilité, la façon dont vous utilisez vos connaissances, votre expertise pour me guider vers le meilleur de moi-même je vous remercie. Vous êtes une inspiration et un guide, espoir et lumière." - Susan M.*

**Hatha Yoga** - Cette pratique de 70 minutes est une combinaison de hatha yoga, caractérisée par des poses statiques et tenues logntemps, avec des périodes de vinyasa flow yoga, caractérisées par le mouvement du corps d'une pose à l'autre, liant la respiration au mouvement et passant par les salutations au soleil. Les stagiaires commenceront le cours par du pranayama, des exercices de respiration, qui aideront à calmer l'esprit et à relâcher les tensions. Des instructions claires seront données pour informer et préparer le corps à se déplacer en toute sécurité dans les poses, en renforçant la force et la mémoire musculaire pour se préparer à une pose de pointe. Une période de refroidissement se produira, se terminant par Savasana, un état de repos.

**Yoga réparateur** - Cette pratique thérapeutique de 60 minutes favorise la libération du stress et des tensions musculaires, apaise l'esprit trop occupé, équilibre le système nerveux en le mettant dans un état de guérison et améliore l'état de repos du corps. Des accessoires peuvent être utilisés pour soutenir cette pratique, couvertures de yoga, blocs, traversins et sangles.

[soolip.com](http://soolip.com), [yogalandgame.com](http://yogalandgame.com)

@wandawensoolip soolip the soolip fix



Certification through YogaWorks, Los Angeles, California