



ÉCOLE DE YOGA EN LIGNE

Mélissa Delattre est la créatrice de L'école Aerial Vinyasa Yoga

Chercheuse de vérité parmi tant d'autres...

Son chemin semé d'expériences, de questionnements et d'amour l'a dirigé petit à petit vers la pratique du Yoga.

Au tout début, elle enseignée diverses techniques de remise en forme en tant que coach sportif.

À travers une épreuve qui lui offrit un nouveau regard sur son bien-être personnel, elle s'est investie dans une première formation en massage Ayurvédique Abhyanga appelée Surya. Ce soin créé et adapté pour les personnes au tempérament KAPHA raviva les cendres de son FEU endormi.

Elle souhaita en savoir davantage sur cette médecine Indienne et la vie la guida vers Yves Eckert, Thérapeute en médecine Ayurvédique qui lui enseigna, durant deux années, les grandes lignes de cet art de vivre.

C'est à ce moment qu'elle découvrit le Kripalu Yoga et sa première rencontre en conscience avec l'intelligence du corps. Cette forme de pratique emmène vers le mouvement spontané et libre...

Les années passèrent, les mains massant les différents maux. Elle se forma au massage NUAD BO RARN (massage thaïlandais) et au massage pour femmes enceintes.

Son désir d'approfondir ses connaissances sur les mystères du Pranayama l'emmena vers les enseignements du Natha Yoga auprès de Christian Tikhomiroff. Deux années d'études du souffle afin d'enrichir sa pratique personnelle.

Le Vinyasa Flow Yoga pris une belle place dans sa vie et elle s'engagea dans une formation de deux années en intégrant l'école "Initiatik Yoga".

Durant cette dernière formation et suite à une blessure au niveau de la hanche, Mélissa découvrit le Yoga Aérien. Les bénéfices de la suspension furent immédiats et la passion pour cette pratique s'est unie à celle du Vinyasa. C'est ainsi qu'elle est devenue professeur d'Aerial Yoga à l'issue d'une formation de 250 heures au sein de l'Académie d'Aerial Yoga (Aerial Yoga Academy). Aujourd'hui, ses compétences sont enregistrées et reconnues auprès de la World Yoga Alliance.

Aerial Vinyasa Yoga est la somme de toutes ses expériences de vie et formations dans le milieu du bien-être et de la connaissance de soi.

Grâce aux outils numérique qui permettent de voyager sans bouger, cette école de Yoga aérien, basé sur l'île de la Réunion, est devenue une plateforme de connaissance touchant tous le pays francophones.