

Le yoga, un outil au service de votre santé, de votre bien-être et de votre évolution personnelle.

Pour vous accompagner au plus près de vos besoins et dans le respect de votre rythme j'utilise les différentes techniques du Yoga Intégral et du massage Abhyanga pour leurs bienfaits physiques, énergétiques, et émotionnels.

*Agir sur le corps et l'esprit et laisser s'installer un sentiment de bien-être général.*

# Imrama YOGA

Yoga Intégral & Massages

En salle, à **Joué-les-Tours**.  
A domicile.  
En ligne. En entreprise

**Sur rendez-vous**

07 50 38 40 21

imramayoga.fr  
sport-santé-centrevaldeloire.fr



Le yoga, un outil au service de votre santé, de votre bien-être et de votre évolution personnelle.

Pour vous accompagner au plus près de vos besoins et dans le respect de votre rythme j'utilise les différentes techniques du Yoga Intégral et du massage Abhyanga pour leurs bienfaits physiques, énergétiques, et émotionnels.

*Agir sur le corps et l'esprit et laisser s'installer un sentiment de bien-être général.*

# Imrama YOGA

Yoga Intégral & Massages

En salle, à **Joué-les-Tours**.  
A domicile.  
En ligne. En entreprise

**Sur rendez-vous**

07 50 38 40 21

imramayoga.fr  
sport-santé-centrevaldeloire.fr



Le yoga, un outil au service de votre santé, de votre bien-être et de votre évolution personnelle.

Pour vous accompagner au plus près de vos besoins et dans le respect de votre rythme j'utilise les différentes techniques du Yoga Intégral et du massage Abhyanga pour leurs bienfaits physiques, énergétiques, et émotionnels.

*Agir sur le corps et l'esprit et laisser s'installer un sentiment de bien-être général.*

# Imrama YOGA

Yoga Intégral & Massages

En salle, à **Joué-les-Tours**.  
A domicile.  
En ligne. En entreprise

**Sur rendez-vous**

07 50 38 40 21

imramayoga.fr  
sport-santé-centrevaldeloire.fr



Le yoga, un outil au service de votre santé, de votre bien-être et de votre évolution personnelle.

Pour vous accompagner au plus près de vos besoins et dans le respect de votre rythme j'utilise les différentes techniques du Yoga Intégral et du massage Abhyanga pour leurs bienfaits physiques, énergétiques, et émotionnels.

*Agir sur le corps et l'esprit et laisser s'installer un sentiment de bien-être général.*

# Imrama YOGA

Yoga Intégral & Massages

En salle, à **Joué-les-Tours**.  
A domicile.  
En ligne. En entreprise

**Sur rendez-vous**

07 50 38 40 21

imramayoga.fr  
sport-santé-centrevaldeloire.fr



En favorisant la circulation de l'énergie, le yoga et le massage agissent sur le corps et l'esprit :

- Calment le **stress** & réduisent l'**anxiété**.
- Améliorent la qualité du **sommeil**.
- Apaisent les **tensions** et les **douleurs**.
- Maintiennent et développent la **souplesse**,
- le **renforcement musculaire** et l'**équilibre**.
- Améliorent le fonctionnement du **système nerveux, respiratoire, circulatoire, cardio-vasculaire, digestif et locomoteur**.
- Renforcent l'**immunité**.
- Participent à la **confiance en soi**.

Anaëlle Plomteux, professeure diplômée de Yoga Intégral.

Formée en yogathérapie, approche énergétique et au massage abhyanga. Sensibilisée aux pathologies chroniques (dispositif "Sport Santé Bien-être, Centre-Val de Loire").

---

Ne pas jeter sur la voie publique

En favorisant la circulation de l'énergie, le yoga et le massage agissent sur le corps et l'esprit :

- Calment le **stress** & réduisent l'**anxiété**.
- Améliorent la qualité du **sommeil**.
- Apaisent les **tensions** et les **douleurs**.
- Maintiennent et développent la **souplesse**,
- le **renforcement musculaire** et l'**équilibre**.
- Améliorent le fonctionnement du **système nerveux, respiratoire, circulatoire, cardio-vasculaire, digestif et locomoteur**.
- Renforcent l'**immunité**.
- Participent à la **confiance en soi**.

Anaëlle Plomteux, professeure diplômée de Yoga Intégral.

Formée en yogathérapie, approche énergétique et au massage abhyanga. Sensibilisée aux pathologies chroniques (dispositif "Sport Santé Bien-être, Centre-Val de Loire").

---

Ne pas jeter sur la voie publique



Accompagnement en  
yoga thérapie,  
séances "sur-mesure"

Cours particuliers  
& petit groupe

Massage Abhyanga

Ateliers & Stages



Accompagnement en  
yoga thérapie,  
séances "sur-mesure"

Cours particuliers  
& petit groupe

Massage Abhyanga

Ateliers & Stages



En favorisant la circulation de l'énergie, le yoga et le massage agissent sur le corps et l'esprit :

- Calment le **stress** & réduisent l'**anxiété**.
- Améliorent la qualité du **sommeil**.
- Apaisent les **tensions** et les **douleurs**.
- Maintiennent et développent la **souplesse**,
- le **renforcement musculaire** et l'**équilibre**.
- Améliorent le fonctionnement du **système nerveux, respiratoire, circulatoire, cardio-vasculaire, digestif et locomoteur**.
- Renforcent l'**immunité**.
- Participent à la **confiance en soi**.

Anaëlle Plomteux, professeure diplômée de Yoga Intégral.

Formée en yogathérapie, approche énergétique et au massage abhyanga. Sensibilisée aux pathologies chroniques (dispositif "Sport Santé Bien-être, Centre-Val de Loire").

---

Ne pas jeter sur la voie publique

En favorisant la circulation de l'énergie, le yoga et le massage agissent sur le corps et l'esprit :

- Calment le **stress** & réduisent l'**anxiété**.
- Améliorent la qualité du **sommeil**.
- Apaisent les **tensions** et les **douleurs**.
- Maintiennent et développent la **souplesse**,
- le **renforcement musculaire** et l'**équilibre**.
- Améliorent le fonctionnement du **système nerveux, respiratoire, circulatoire, cardio-vasculaire, digestif et locomoteur**.
- Renforcent l'**immunité**.
- Participent à la **confiance en soi**.

Anaëlle Plomteux, professeure diplômée de Yoga Intégral.

Formée en yogathérapie, approche énergétique et au massage abhyanga. Sensibilisée aux pathologies chroniques (dispositif "Sport Santé Bien-être, Centre-Val de Loire").

---

Ne pas jeter sur la voie publique



Accompagnement en  
yoga thérapie,  
séances "sur-mesure"

Cours particuliers  
& petit groupe

Massage Abhyanga

Ateliers & Stages



Accompagnement en  
yoga thérapie,  
séances "sur-mesure"

Cours particuliers  
& petit groupe

Massage Abhyanga

Ateliers & Stages

