



Studio Aloha

Yoga, danse, pilates, massages

Photos et Texte par Blik Studio

En septembre dernier, j'ai réalisé mon rêve d'enfant : avoir mon studio de danse et de bien-être. Niché au cœur de la pinède, le studio Aloha est un espace de 200m², dédié au mouvement et à l'épanouissement : yoga, danse, pilates, massages. Un lieu vivant et chaleureux, où chacun peut se reconnecter à son corps, à sa façon.

Des cours en petits groupes et des ateliers week-end variés et complémentaires. Chaque pratique est pensée pour être accessible à tous les corps, quels que soient l'âge, l'histoire ou le niveau. L'essentiel n'est pas la performance mais l'écoute. Une attention particulière portée à chaque personne, à ses besoins, ses envies et son rythme.

Une pratique adaptée et décomplexée

Ce qui m'anime profondément aujourd'hui, ce sont les rencontres humaines, la richesse des échanges, la diversité des parcours. Aider chaque personne à se sentir bien, dans son corps mais aussi dans sa tête. Je suis passionnée par l'anatomie ; particulièrement par les fascias, la pratique



fonctionnelle et cette mécanique subtile qui permet à notre corps d'être en bonne santé physique et mentale, et tout ce que cela raconte de nous.

Bouger, partager, se reconnecter à soi

Dans la bonne humeur et la douceur. C'est la promesse de ce lieu, ouvert à toute personne qui cherche à se mettre en mouvement ou simplement à prendre du temps pour elle. J'espère également qu'il sera le terrain de belles rencontres ; Le studio Aloha a de belles années devant lui - écrivons les ensemble !



64 Rue des Abysses
LES SABLES D'OLONNE
www.studio-aloha.fr