



Federica LALITA



Enseignante de yoga & méditation
Facilitatrice d'espaces sacrés, massages &
Soins énergétiques

Depuis toujours, mon chemin est guidé par la recherche d'harmonie et par l'écoute du corps comme source de sagesse. Le Yoga Intégral que je transmets aujourd'hui est né de la rencontre entre plusieurs traditions et de mon expérience vivante de la pratique. Je l'enseigne comme un véritable entraînement intérieur pour mieux habiter son corps, accueillir ses émotions et traverser les marées de la vie – joies comme épreuves – avec présence et force.

Au fil des années, je me suis formée dans différents styles de yoga – du Vinyasa fluide à l'Ashtanga plus dynamique, du Yin au Yoga Aérien, jusqu'aux pratiques spécifiques comme le Yoga prénatal et postnatal. Ces explorations se tissent aujourd'hui dans le Yoga Intégral que je transmets, enrichi également par la méditation himalayenne. Chaque approche m'a offert une clé différente pour habiter le corps et l'esprit, et je les réunis désormais dans une transmission vivante, adaptée aux besoins de chacun-e.

Ancré dans le Kriya Kundalini Himalayen, issu de la tradition tantrique, ce chemin invite à retrouver unité intérieure, vitalité et conscience. C'est une pratique complète qui soutient chacun-e dans son évolution personnelle et dans sa transformation au quotidien.

Au-delà du tapis, je crée et facilite des espaces sacrés : cercles, rituels et retreats où l'on peut partager des moments de reconnexion profonde, dans un cadre soutenant et bienveillant.

**Je propose également des expériences complémentaires qui enrichissent ce voyage :
Soin énergétique du Triangle d'Or d'Isis : une immersion puissante de transformation, centrée sur l'alignement des chakras, la guérison des mémoires et la réactivation du féminin sacré.
Massage oriental et soins sur mesure : pour relâcher les tensions et nourrir le corps dans sa globalité.**

Bains sonores aux bols tibétains : pour harmoniser les énergies et plonger dans un état profond de détente.

📍 Où me retrouver : Sète à l'Atelier de Sète et à Mèze chez La clé des maux, Cours en ligne sur Zoom ✨

