



LARA NILA

professeur de hatha yoga
consultante en ayurveda

PROFILE

Je suis traditionnaliste et aime apprendre à la source pour ensuite trouver une forme personnelle efficace. C'est ainsi que j'enseigne le hatha yoga et pratique l'ayurveda et l'astrologie védique en consultations.

CONTACT

 0774217019

 nilayogini@yahoo.com

 100 rte de la combettaz
1965 Savièse

 www.niranjanayoga.com

LANGUE

français (langue maternelle), anglais
hindi et allemand

AUTRES

Maman ief (instruction à domicile) de
2016 à 2024

Musicienne et compositrice à
nilaoak.com, groupe d'Indie folk

➤ EDUCATION

2017-2020 INSTITUTE OF VEDIC STUDIES, USA

Diplôme en ayurveda

Diplôme en astrologie védique et médicale

2014-2016 FORMATIONS YOGA

Diverses formations reconnues par yoga alliance en Inde et Suisse:

500 heures Teacher Training en hatha yoga et yoga thérapie

85 heures Teacher training en yoga prénatal Iyengar

16 heures de teacher training en yoga pour enfants

2007-2011 BACHELORS OF ARTS with honors

En musique classique indienne: tablas

2003-20011 ETUDE EN INDE AUPRES DE MAITRES

Pratique de méditation, kriya yoga et hatha yoga auprès de yogis dans l'himalaya et Varanasi

Apprentissage des tablas auprès du réputé Lachchu maharaj, à Varanasi

2004-2005 une année passée à Gangotri en sadhana

➤ EXPERIENCE

2021-2023 workshops en Valais et professeur de yoga au Shala de Martigny

2018-2019 professeur de yoga à l'ONU, Genève

2016-2017 enseigne le yoga dans l'association "Cultures et Rencontres", Lancy

2006-2007 professeur de yoga et musique dans une English Medium school, Shillong, Inde

2016-2024 crée et travaille à Niranjana, qui propose des cours de yoga, workshops, articles de presse et blog, consultations en ayurveda et astrologie védique, vente et fabrication de produits ayurvédiques en Valais.