

Elena Constantinidou

Holistic & Luminary Angel



For Elena, yoga has been a way of life since early 2000s, when she begun her yoga journey in Cyprus, her home country. She undertook her teacher training certification in 2014, with worldwide recognised teacher John Scott. Since then, she been constantly educating herself the best world class teachers. She recently completed a Yoga Therapy Course with Manju Jois, the son of the creator of the Ashtanga Vinyasa Yoga. From this training, she expanded her knowledge and awareness on how the various poses and aspects of the practice can be used to alleviate certain conditions, heal and re-align the body and bring stability to the mind.

These days she is not only teaching Ashtanga Vinyasa Yoga Classes but additionally Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Power Yoga and Aerial Yoga, always with the same focus, attention to breath, movement synchronicity, posture and mind concentration.

Elena a commencé le Yoga au début des années 2000 à Chypre, son pays natal. Depuis lors, le Yoga est devenu pour elle un mode de vie à part entière et elle n'a cessé de se former avec les meilleurs. En 2014, c'est auprès de John Scott, professeur mondialement reconnu qu'elle a obtenu sa première certification, qui lui a permis d'obtenir de solides connaissances d'anatomie, et d'intégrer l'importance de l'alignement du corps et la philosophie du Yoga. Elle a récemment suivi une formation de Yoga Thérapeutique avec Manju Jois, le fils du créateur de l'Ashtanga Vinyasa Yoga afin d'approfondir comment les différentes postures peuvent soulager certains troubles, soigner le corps et l'esprit.

Aujourd'hui, Elena enseigne l'Ashtanga Vinyasa Yoga mais aussi le Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Power Yoga et Aerial Yoga, toujours avec le même focus sur la respiration, la synchronisation des mouvements et postures et la concentration de l'Esprit