

Mily Serebrenik

Prof de Iyengar Yoga

📷 [mily.yoga](https://www.instagram.com/mily.yoga)



Paris, le 25 juin 2026

Passionnée par la pratique du Yoga Iyengar depuis 2003, Mily partage son savoir et son expérience avec joie, engagement et enthousiasme.

Elle adapte son enseignement aux besoins, aux capacités et aux différents niveaux de chaque élève. Depuis six ans, Mily propose des cours particuliers et, depuis quatre ans, elle enseigne également dans plusieurs centres parisiens.

Diplômée par l'AFIY et formée auprès de Cristina Costa, professeure senior de la méthode Iyengar, Mily s'investit quotidiennement dans l'étude du Pranayama et des Asanas. En parallèle, elle participe régulièrement à des workshops avec d'éminents professeurs seniors, notamment Christian Pisano, June Whittaker, Garth McLean, Gabriella Giubilaro et Shai Kaplan.

En février 2024 et 2025, Mily a eu l'opportunité de passer un mois au Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), auprès de la famille Iyengar à Pune, afin d'approfondir sa pratique personnelle ainsi que son enseignement.

Au-delà du tapis, Mily poursuit ses études de philosophie du Yoga, notamment autour de la Bhagavad Gita et des Yoga Sutras of Patanjali, et pratique également la méditation.

Originaire du Brésil, Mily parle couramment portugais, français, allemand et anglais. Elle enseigne principalement en français et propose également des cours en portugais et anglais.

www.instagram.com/mily.yoga

+33618386116