



▶ **LE YOGA DE L'ÉNERGIE** permet de découvrir la fluidité par le mouvement et le déplacement de la conscience, d'améliorer et d'équilibrer la circulation de l'énergie dans le corps, d'arriver au lâcher-prise physique et mental dans la posture, d'aller du mieux-être à l'être.

▶ **LE YOGA IYENGAR** se caractérise par l'attention portée à l'alignement du corps et l'emploi de supports pour aider le corps à se maintenir dans les bonnes postures. C'est un yoga assez physique mais qui aide à se déconnecter du monde extérieur et à cultiver la paix à l'intérieur.

▶ **L'ASTHANGA YOGA** est un yoga traditionnel dynamique qui unit la respiration, le corps et le mental. C'est une sorte de médiation en mouvement basée sur une série de posture. En pratiquant régulièrement, les postures se répètent et deviennent familières permettant ainsi de relâcher le mental plus facilement.

▶ **Le DÔ IN** est une gymnastique traditionnelle Japonaise issue du Shiatsu pour la prévention de la santé. Cette discipline énergétique apporte détente, vitalité et développe les capacités corporelles.

## YOGA et CANCÉROLOGIE

Yoga adapté pour les personnes sous et après traitement.



### TARIFS

Sept. 2022 à Juin 2023

#### HATHA YOGA

1 cours par semaine :

Le mois : 55 €

4 mois (sept. à déc. 2022) : 135 €

Trimestres 2023 : 108 €/ trimestre

L'année : 282 €

Le mercredi midi : 228 €

Cours d'essai : 10 €

(prévoir l'appoint)

Réduction couple -

Etudiants - Chômeurs - 10 %

#### YOGA IYENGAR

1 cours par semaine :

Le trimestre : 130 €

L'année : 350 €

La séance : 15 €

Séance d'essai :

Gratuit jusqu'au 15 octobre

Rentrée 16 septembre 2022



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>NATHALIE</b> 9h20 - 10h35 <i>Tous niveaux</i>	<b>NATHALIE</b> 9h00 - 10h00 <i>Yoga et cancérologie</i>	<b>NATHALIE</b> 9h30 - 10h45 <i>Expérimentés</i>	<b>ODILE</b> 9h00 - 10h15 <i>Tous niveaux</i>	<b>DELPHINE</b> 9h - 10h20 <i>Yoga IYENGAR 0/1</i>	<b>9h30 - 12h</b> <b>DO IN -</b> <b>YOGA NIDRA</b>  <b>NATHALIE / BERNARD</b>  5 Novembre, 3 Décembre, 28 Janvier, 4 Mars, 13 Mai, 17 Juin 30 € l'atelier  ----- <b>9h - 12h</b> <b>perfectionnement</b> <b>NATHALIE</b>  Dates et tarif communiqués en salle de cours.
<b>NATHALIE</b> 10h45 - 12H <i>Expérimentés</i>	<b>NATHALIE</b> 10h30 - 11h45 <i>Tous niveaux</i>	<b>NATHALIE</b> 11h00 - 12h15 <i>Tous niveaux</i>	<b>ODILE</b> 10h30 - 11h45 <i>Expérimentés</i>	<b>DELPHINE</b> 10h30 - 12h <i>Yoga IYENGAR 1/2</i>	
<b>NATHALIE</b> 12h15 - 13h30 <i>Expérimentés</i>	<b>NATHALIE</b> 12h15 - 13h30 <i>Relaxation / Nidra</i>	<b>NATHALIE</b> 12h30 - 13h30 <i>Tous niveaux</i>	<b>CAMILLE</b> 12h15 - 13h30 <i>Tous niveaux</i> <i>Ashtanga</i>	<b>BERNARD</b> 12h30 - 13h30 <i>Tous niveaux</i> <i>Do In</i>	
		<b>ODILE</b> 16h45 - 18h <i>Tous niveaux</i>			
<b>NATHALIE</b> 17h30 - 18h45 <i>Expérimentés</i>	<b>NATHALIE</b> 18h - 19h15 <i>Expérimentés</i>	<b>ODILE</b> 18h30 - 19h45 <i>Expérimentés</i>	<b>ODILE</b> 17h30 - 18h45 <i>Tous niveaux</i>		
<b>NATHALIE</b> 19h - 20h15 <i>Tous niveaux</i>	<b>NATHALIE</b> 19h30 - 20h45 <i>Expérimentés</i>		<b>ODILE</b> 19h - 20h15 <i>Expérimentés</i>		

Les séances de Hatha Yoga durent 1h15, en petit groupe ; cours individuels sur demande. Tout forfait commencé est dû - le remboursement exige un certificat médical. En cas de fermeture administrative, le suivi des cours est assuré en visio.

### Inscriptions et renseignements auprès du professeur concerné.

- **Nathalie** : 06 84 70 85 73 - [madameyoga@gmail.com](mailto:madameyoga@gmail.com)
- **Odile** : 06 61 41 08 36 - [odile.leroy73@gmail.com](mailto:odile.leroy73@gmail.com)
- **Delphine** : 07 69 61 14 35 - [delpil@orange.fr](mailto:delpil@orange.fr)
- **Camille** : 06 14 99 28 22 - [camille.denarie@posteo.net](mailto:camille.denarie@posteo.net)
- **Bernard** : 06 65 96 66 81 - [bmoulin.34@gmail.com](mailto:bmoulin.34@gmail.com)

### HORAIRES DES COURS