

## Les enseignantes



**Odile LEROY** enseignante de Hatha-Raja-Yoga / Yoga de l'énergie depuis 2015. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga de Lyon.

Formée au Yoga avec et sur chaise.

**Manon MULLER** enseignante de Hatha-Raja-Yoga / Yoga de l'énergie depuis 2020. Diplômée de l'École Française de Yoga Auvergne Rhone-Alpes. Certifiée F.N.E.Y.

Ces enseignantes sont formées par Boris TATZKY.  
[www.efyara.fr](http://www.efyara.fr)

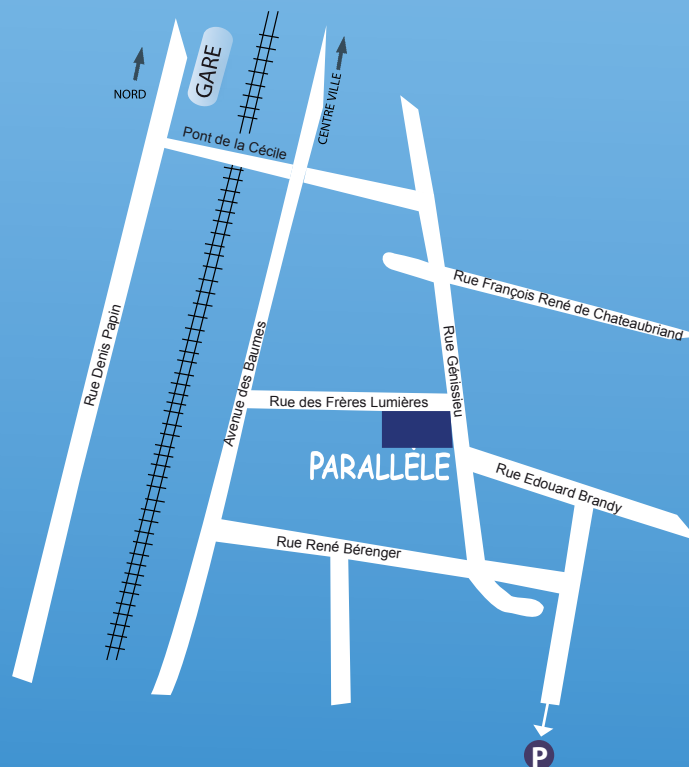
**Delphine OYARZABAL-SAURY** enseignante depuis 2017 (pratique depuis 2004).

Professeure certifiée de la méthode Iyengar par le Rimyi (Ramamani Iyengar Memorial Institut). Formée à Lyon et à Marseille auprès de Stéphane LALO et continue de se former dans l'enseignement du Yoga Iyengar. Educatrice sportive et certifiée en Activités Physiques Adaptées, Marche Active et Marche Nordique.

**Clara BÂTIE** enseignante certifiée depuis 2023 en Hatha Vinyasa Yoga, formée en sophrologie. En cours de formation Yoga Iyengar.

Ces enseignantes sont membres de l'association française de Yoga Iyengar - afyi.fr

## Plan d'accès



Sites à consulter :

[www.parallele-gym-yoga.fr](http://www.parallele-gym-yoga.fr)

Réalisation : Empreinte Créative Michèle RAVELLI - 04 75 40 58 21 - 06 81 46 32 62 - Ne pas jeter sur la voie publique

ACADEMIE  
de

# Yoga



Trouver son équilibre  
en harmonisant  
corps, souffle et mental



**PARALLÈLE** 82, rue Génissieu  
**VALENCE**

► **HATHA-YOGA, 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 vers l'être.

► **YOGA IYENGAR** L'enseignement du yoga selon B.K.S. Iyengar est basé sur la pratique approfondie des asana et du pranayama dans la recherche de la rigueur, de l'intensité, de l'alignement et de la précision. Cette méthode se caractérise par l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences et l'emploi de supports (sangles, briques, couvertures, chaises, cordes...). Ces principes de base permettent de développer un meilleur équilibre physique et mental et apportent tous les bienfaits que le yoga promet.

L'enseignement est progressif et adapté aux capacités physiques de chacun.  
L'utilisation des supports facilite l'apprentissage des postures.



ACADEMIE  
de  
*Yoga*



## TARIFS

Sept. 2026 à Juin 2027

### YOGA IYENGAR

1 cours par semaine :

L'année  
(cours 1h) : 330 €  
(cours 1h15) : 360 €  
Le trimestre : 150 €  
  
(cours 1h30) : 390 €  
1<sup>er</sup> trimestre 185 €  
2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres 165 €

La séance d'essai : 20 €  
(prévoir l'appoint)

### HATHA YOGA

1 cours par semaine :

L'année : 335 €  
  
1<sup>er</sup> trimestre 165 €  
2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres 126 €

Cours d'essai et à l'unité : 20 €  
(prévoir l'appoint)

Cours particuliers et en entreprise à la demande

Inscriptions et renseignements auprès de l'enseignante concernée.

### HATHA YOGA :

• **Odile** : 06 61 41 08 36 - [odile.leroy73@gmail.com](mailto:odile.leroy73@gmail.com)  
• **Manon** : 06 65 29 67 45 - [manon-muller@hotmail.fr](mailto:manon-muller@hotmail.fr)  
[mm-yogameditation.fr](http://mm-yogameditation.fr)

### YOGA IYENGAR :

• **Delphine** : 07 69 61 14 35 - [delpil@orange.fr](mailto:delpil@orange.fr)  
• **Clara** : 06 77 89 17 37 - [clara.batie.ei@outlook.fr](mailto:clara.batie.ei@outlook.fr)  
[valenceyogaiyengar.fr](http://valenceyogaiyengar.fr)

## HORAIRES DES COURS

| LUNDI                                                       | MARDI | MERCREDI                                                      | JEUDI                                                       | VENDREDI |
|-------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|
| <b>MANON</b><br><b>9h15 - 10h30</b><br><i>Tous niveaux</i>  |       | <b>CLARA</b><br><b>8h20 - 9h50</b><br><i>Niveaux 2-3</i>      |                                                             |          |
| <b>MANON</b><br><b>10h45 - 12H00</b><br><i>Expérimentés</i> |       | <b>CLARA</b><br><b>10h - 11h15</b><br><i>Niveaux 1-2</i>      | <b>ODILE</b><br><b>10h30 - 11h45</b><br><i>Expérimentés</i> |          |
| <b>MANON</b><br><b>12h15 - 13h30</b><br><i>Expérimentés</i> |       | <b>CLARA</b><br><b>11h30 - 12h30</b><br><i>Niveau adapté</i>  |                                                             |          |
|                                                             |       |                                                               |                                                             |          |
| <b>ODILE</b><br><b>17h15 - 18h30</b><br><i>Expérimentés</i> |       | <b>DELPHINE</b><br><b>17h45 - 19h15</b><br><i>Niveaux 1-2</i> | <b>ODILE</b><br><b>17h30 - 18h45</b><br><i>Tous niveaux</i> |          |
|                                                             |       | <b>DELPHINE</b><br><b>19h20 - 20h50</b><br><i>Niveaux 2-3</i> | <b>ODILE</b><br><b>19h00 - 20h15</b><br><i>Expérimentés</i> |          |

Les cours de Yoga durent 1h, 1h15 ou 1h30 en petit groupe.  
Tout forfait commencé est dû - le remboursement exige un certificat médical.