



▶ **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 dynamique qui vient du Sud de l'Inde. Le mouvement est associé au souffle. Les postures sont liées par le rythme et la fluidité du Vinyasa. Il apporte vitalité, force et joie. Il cultive notre concentration et clarifie la perception.

▶ **YOGA RESTAURATIF** Yoga doux qui se pratique dans la lenteur, les yeux fermés. Il est rythmé par des profondes respirations qui amènent à la détente. Accessible à tous.

▶ **YOGA et CANCÉROLOGIE**
Yoga adapté pour les personnes sous et après traitement.



Inscriptions et renseignements auprès du professeur concerné.

- **Nathalie** : 06 84 70 85 73 - madameyoga@gmail.com
- **Odile** : 06 61 41 08 36 - odile.leroy73@gmail.com
- **Delphine** : 07 69 61 14 35 - delpil@orange.fr
- **Sabrina** : 06 76 27 26 09 - danseavectonsouffle@gmail.com

HORAIRES DES COURS

YOGA sur chaise :
adapté pour l'âge d'or et le handicap.
Cours à domicile,
consulter Nathalie

YOGA ASHTANGA / RESTAURATIF

1 cours par semaine :
L'année : 350 €
Cours d'essai :
Prix libre et conscient
Carte de 10 séances : 140 €
Cours à l'unité : 15 €

YOGA IYENGAR

1 cours par semaine :
Le trimestre : 145 €
L'année : 365 €
La séance d'essai : 15 €
(déduite de l'adhésion) : 15 €

TARIFS

Sept. 2023 à Juin 2024

HATHA YOGA

1 cours par semaine :
Le mois : 55 €
4 mois (sept. à déc. 2023) : 145 €
Trimestres 2024 : 115 €/ trimestre
L'année : 300 €
Le mercredi midi : 235 €

Cours d'essai : 10 €
(prévoir l'appoint)

Réduction couple - Etudiants :
- 10 %

Rentrée 13 septembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
NATHALIE 9h20 - 10h35 <i>Tous niveaux</i>	NATHALIE 9h00 - 10h00 <i>Yoga et cancérologie</i>	NATHALIE 9h30 - 10h45 <i>Expérimentés</i>	SABRINA 9h00 - 10h15 <i>Yoga restauratif</i>	DELPHINE 9h00 - 10h30 <i>Niveau 1-2-3</i>	9h - 12h perfectionnement NATHALIE Dates et tarif communiqués en salle de cours.
NATHALIE 10h45 - 12H <i>Expérimentés</i>	NATHALIE 10h30 - 11h45 <i>Tous niveaux</i>	NATHALIE 11h00 - 12h15 <i>Tous niveaux</i>	ODILE 10h30 - 11h45 <i>Expérimentés</i>	DELPHINE 10h45 - 12h00 <i>Adapté / détente</i>	
NATHALIE 12h15 - 13h30 <i>Expérimentés</i>	NATHALIE 12h15 - 13h30 <i>Cours particulier</i>	NATHALIE 12h30 - 13h30 <i>Tous niveaux</i>	SABRINA 12h15 - 13h30 <i>Tous niveaux</i> <i>Ashtanga</i>		
NATHALIE 17h30 - 18h45 <i>Expérimentés</i>	NATHALIE 18h - 19h15 <i>Expérimentés</i>	DELPHINE 17h30 - 19h00 <i>Niveau 1</i>	ODILE 17h30 - 18h45 <i>Tous niveaux</i>		
NATHALIE 19h - 20h15 <i>Tous niveaux</i>	NATHALIE 19h30 - 20h45 <i>Expérimentés</i>	DELPHINE 19h15 - 21h15 <i>Niveau 2-3</i>	ODILE 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.

