

## Les professeurs



### **Frédéric :**

Frédéric vous invite à une pratique du Yoga alliant la respiration aux postures afin de se redécouvrir et de se recentrer. Grâce à une prise de conscience du corps, vous reprenez possession de vos capacités physiques et déliez les tensions accumulées. Par l'unification du corps et de l'esprit, vous retrouverez la sérénité lors de postures qui vous préparent à une méditation guidée en fin de séance.

### **Catherine :**

Catherine a deux passions : la peinture et le yoga. Elle considère le yoga comme un art créatif et infini. Les postures s'enchaînent dans cet esprit et sont accessibles à tous. Ses cours sont comme des tableaux figuratifs vivants avec des relaxations tout en aquarelle.

Catherine termine sa formation auprès de l'EFY Est et suit également des stages de perfectionnement.



### **Frédérique :**

Depuis toujours attirée par le domaine de fonctionnement de la mécanique corporelle et du bien-être, Frédérique a trouvé sa voie dans le yoga. Elle vous propose de vous rencontrer à travers des postures nécessitant une complète présence au geste et de vous laisser porter par vos sensations afin d'obtenir une meilleure harmonie dans votre quotidien.

### **Cathy :**

Cathy vous invite à venir prendre conscience de votre corps grâce aux postures de Yoga. Respiration, méditation et relaxation compléteront ces cours afin de réintégrer vos corps de façon harmonieuse. Naturopathe, elle pourra par moment vous suggérer une huile essentielle pour vous aider à libérer certaines tensions.



### **Patricia :**

Patricia enseigne le Hatha-Yoga qui associe les postures à la respiration, tout en prenant conscience des différentes parties de son corps. Alternant des exercices doux et toniques, les séances se terminent toujours par une relaxation ou une méditation qui apportent bien-être et sérénité. Patricia vous attend pour des moments de partage et de convivialité ... avec le sourire !

### **Mireille :**

Passionnée depuis toujours par la psychologie, c'est tout naturellement que Mireille se dirige vers le yoga qu'elle pratique depuis 20 ans. Elle vous propose un Yoga alliant lâcher prise émotionnel, étirement et renforcement musculaire visant à un meilleur équilibre dans la vie quotidienne.



### **Sylvie :**

Sylvie est formée en Kripalu yoga (méditation en mouvement) et diplômée de l'Ecole Française de Yoga de l'Est, elle poursuit sa formation en yoga de l'Energie auprès de Giorgio Cammarata. Elle enseigne un yoga varié et personnalisé, en adaptant les postures aux besoins de chacun ; en favorisant l'intériorisation et le retour à soi.

# ASSOCIATION LA MAISON DU YOGA

123 avenue de Strasbourg - 57070 Metz, FRANCE

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : [lamaisonduyoga@orange.fr](mailto:lamaisonduyoga@orange.fr)

[www.lamaisonduyoga.fr](http://www.lamaisonduyoga.fr)



LA MAISON DU YOGA  
METZ

## YOGA - COURS ET STAGES

Saison 2018 - 2019



# Fiche d'inscription 2018 - 2019

A retourner ou à remettre au professeur lors du premier cours

Prénom :  Nom :

Adresse :

Téléphone :  Portable :

Adresse email :

Date de naissance :  Profession :

## Cours hebdomadaires de Yoga

### ■ Je m'inscris aux cours hebdomadaires de Yoga du :

Lundi  18h30-19h45  20h00-21h15

Mardi  12h15-13h15  18h30-19h45  20h00-20h45

Mercredi  10h45-12h00  12h15-13h15  14h00-15h00  
 17h15-18h30  18h45-20h00  20h00-21h15

Jeudi  12h15-13h15  17h00-18h15  18h30-19h45

Vendredi  09h30-10h45  12h15-13h15  17h00-18h15  
 18h30-19h45

Samedi  09h00-10h15  10h30-11h45

### ■ Je règle 25€ d'adhésion annuelle à la Maison du Yoga.

### ■ Je m'inscris aux cours hebdomadaires de La Maison du Yoga :

- Pour l'année : 220€ (donne droit à plusieurs cours par semaine)
- Au trimestre : 80€ par trimestre (donne droit à un cours par semaine)
- 1er trimestre  2ème trimestre  3ème trimestre
- Au mois : 30€ par mois (donne droit à un cours par semaine)

Sep  Oct  Nov  Déc  Jan  Fév  Mar  Avr  Mai  Juin

### ■ Je fais donc un chèque de \_\_\_\_\_ € à l'ordre de la Maison du Yoga.

## Stages de Yoga (les samedis matin)

### ■ Je m'inscris aux stages de Yoga avec la formule suivante :

- La carte de 10 séances : 170€
- La carte de 5 séances : 95€
- \_\_\_\_\_ séances à 25€ l'unité, soit \_\_\_\_\_ €

### ■ Je fais donc un chèque de \_\_\_\_\_ € à l'ordre d'AGESY (Association de Gestion des Stages de Yoga).

### ■ Ci-joint un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Yoga.

## Cours hebdomadaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				09h30-10h45 Cathy Yoga du matin	09h00-10h15 Patricia Avancés
		10h45-12h00 Sylvie Yoga du matin			10h30-11h45 Patricia Débutants
	12h15-13h15 Frédérique Séance midi	12h15-13h15 Sylvie Séance midi	12h15-13h15 Cathy Séance midi	12h15-13h15 Mireille Séance midi	
		14h00-15h00 Sylvie Pour enfants			
		17h15-18h30 Frédérique Hatha Yoga	17h00-18h15 Cathy Tous niveaux	17h00-18h15 Patricia Yoga Relaxation	
18h30-19h45 Frédéric Avancés	18h30-19h45 Frédéric Yoga Dynamique	18h45-20h00 Catherine Tous niveaux	18h30-19h45 Cathy Débutants	18h30-19h45 Patricia Tous niveaux	
20h00-21h15 Frédéric Débutants	20h00-20h45 Frédéric Méditation	20h00-21h15 Catherine Débutants			

**Dates :** Du lundi 3 septembre 2018 au samedi 29 juin 2019.

Certains cours seront assurés pendant les vacances scolaires.

## Stages les samedis matin

**Dates :** 20 stages de Yoga, les samedis matin de 9h à 12h, les : 29 septembre, 13 octobre, 27 octobre, 3 novembre, 17 novembre, 1 décembre, 15 décembre, 19 janvier, 26 janvier, 16 février, 23 février, 2 mars, 16 mars, 30 mars, 13 avril, 20 avril, 4 mai, 18 mai, 1 juin, 8 juin.

**Thématiques :** Préparer la rentrée dans son corps, Salutation au Soleil, Energies de saisons, Gestion du stress, Méditation, Yoga santé, ...

