

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

www.lamaisonduyoga.fr



LA MAISON DU YOGA
METZ

YOGA - COURS ET STAGES

Saison 2019 - 2020



Fiche d'inscription 2019 - 2020

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 | <input type="checkbox"/> 12h15-13h15 | <input type="checkbox"/> 18h30-19h45 | <input type="checkbox"/> 20h00-21h15 |
| Mardi | <input type="checkbox"/> 12h15-13h15 | <input type="checkbox"/> 18h30-19h45 | <input type="checkbox"/> 20h00-20h45 |
| Mercredi | <input type="checkbox"/> 10h30-11h45 | <input type="checkbox"/> 12h15-13h15 | <input type="checkbox"/> 14h00-15h00 |
| | <input type="checkbox"/> 17h15-18h30 | <input type="checkbox"/> 18h45-20h00 | |
| Jeudi | <input type="checkbox"/> 12h15-13h15 | <input type="checkbox"/> 17h00-18h15 | <input type="checkbox"/> 18h30-19h45 |
| Vendredi | <input type="checkbox"/> 09h30-10h45 | <input type="checkbox"/> 12h15-13h15 | <input type="checkbox"/> 17h00-18h15 |
| | <input type="checkbox"/> 18h30-19h45 | | |
| Samedi | <input type="checkbox"/> 10h00-11h30 | | |

■ 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)
- Au mois : 30€ par mois (donne droit à un cours par semaine)

1er trimestre 2ème trimestre 3ème trimestre

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 | |
| | | 10h30-11h45 Sylvie Yoga du matin | | | 10h00-11h30 Mireille Tous Niveaux |
| 12h15-13h15 Christine Séance midi | 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 | | 15h30-16h45 Patricia Femmes En- | |
| | | 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 Pierre Yoga Dynamique | 18h30-19h45 Cathy Débutants | 18h30-19h45 Patricia Tous niveaux | |
| 20h00-21h15 Frédéric Viniyoga et Medi- | 20h00-20h45 Frédéric Méditation | | | | |

Dates : Du lundi 2 septembre 2019 au samedi 27 juin 2020.

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 :
14 septembre, 28 septembre, 5 octobre, 19 octobre, 9 novembre,
23 novembre, 7 décembre, 21 décembre, 11 janvier, 25 janvier, 8 février,
22 février, 7 mars, 21 mars, 4 avril, 25 avril, 16 mai, 30 mai, 6 juin, 20 juin.

Thématiques : Salutation au Soleil, Energies des saisons, Méditation, Yoga santé, Kundalini Yoga, Shiatsu, Yoga du Son, Chakras...

