

LES PROFESSEURS



Frédéric :

Frédéric vous invite à une pratique du yoga tout en fluidité, 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 retrouvez la sérénité lors de postures qui vous préparent à une méditation guidée en fin de séance.

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 ainsi porter par vos sensations afin d'obtenir une meilleure harmonie dans votre quotidien.



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 apporte bien-être et sérénité.

Patricia vous attend pour des moments de partage et de convivialité...avec le sourire!



Sandrine :

Formée à l'École Alsacienne de Yoga (Strasbourg), puis à l'École Française de Yoga de l'Est (Metz) ; Sandrine est diplômée depuis janvier 2011. Ses séances se compose d'exercices d'échauffements, d'étirements destinés à dénouer les tensions, à redonner élasticité et souplesse aux muscles à travers des postures (en statique ou en dynamique) accessibles à tous et à toutes. Puis un travail pour détendre et dynamiser la respiration. Enfin d'exercices de concentration et relaxation.



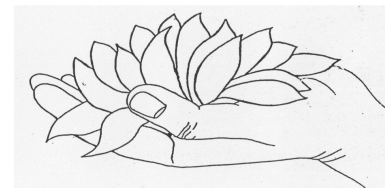
ASSOCIATION LA MAISON DU YOGA

123 Avenue de Strasbourg – 57070 METZ

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



YOGA COURS ET STAGE SAISON 2015 - 2016



COURS HEBDOMADAIRES

JOURS :

Lundi :	18h30 à 19h45	Cours avancés	Frédéric
	20h00 à 21h15	Cours débutants	Frédéric
Mardi :	12h15 à 13h15	Séance de Yoga du midi	Frédérique
	18h30 à 19h45	Cours de Yoga Dynamique	Frédéric
	20h00 à 20h45	Méditation	Frédéric
Mercredi :	17h15 à 18h30	Hatha Yoga	Frédérique
	18h45 à 20h00	Cours débutants	Catherine
	20h15 à 21h30	Cours tous niveaux	Catherine
Vendredi :	12h15 à 13h15	Séance de Yoga du midi	Sandrine
	17h00 à 18h15	Yoga et Relaxation	Patricia
	18h30 à 19h45	Cours tous niveaux	Patricia
Samedi :	10h00 à 10h45	Yoga pour enfants	Patricia
	11h00 à 12h15	Cours débutants	Patricia

DATES : Du lundi 31 août 2015 au samedi 2 juillet 2016

Certains cours seront assurés durant les vacances scolaires.

PRIX : 30 € par mois, donne droit à 1 cours par semaine

80 € par trimestre, donne droit à 1 cours par semaine

220 € pour l'année, donne droit à plusieurs cours par semaine

25 € adhésion annuelle à La Maison du Yoga

STAGES LES SAMEDIS MATIN

DATES : 2 stages de Yoga par mois, les samedis matins de 9h00 à 12h00

THEMATIQUES : Préparer la rentrée dans son corps, Salutation au soleil, Energies de saisons, Kundalini Yoga, Nidra Yoga, Gestion du stress, Méditation, ...

PRIX : 25 € par stage

95 € la carte de 5 stages

170 € la carte de 10 stages

FEUILLE D'INSCRIPTION 2015-2016

A retourner ou à remettre à l'animateur lors de votre premier cours.

Nom - Prénom :

Adresse :

Téléphone : Portable :

Email :

Profession :

Date de naissance :

Je m'inscris aux cours de yoga du :

LUNDI :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18h30 à 19h45	<input type="checkbox"/>	20h00 à 21h15	
MARDI :	<input type="checkbox"/>	12h15 à 13h15	<input type="checkbox"/>	18h30 à 19h45	<input type="checkbox"/>	20h00 à 20h45
MERCREDI :	<input type="checkbox"/>	17h15 à 18h30	<input type="checkbox"/>	18h45 à 20h00	<input type="checkbox"/>	20h15 à 21h30
JEUDI :	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
VENDREDI :	<input type="checkbox"/>	12h15 à 13h15	<input type="checkbox"/>	17h00 à 18h15	<input type="checkbox"/>	18h30 à 19h45
SAMEDI :	<input type="checkbox"/>	9h30 à 10h45	<input type="checkbox"/>	11h00 à 12h15	<input type="checkbox"/>	

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

Je règle _____ € de cours à la Maison du Yoga, correspondant à :

Cours de Yoga hebdomadaires :

L'année : 220 €

Le trimestre : 80 €

Le mois : 30€

1er	2ème	3ème
S	O	N
D	J	F
M	A	M
J		

Stages de Yoga matinaux :

La carte de 10 séances : 170 €

La carte de 5 séances : 95 €

__ séances à 25 € l'unité, soit : __ __ €

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