

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.

Catherine :

Catherine a deux passions la peinture et le yoga. Elle considère le yoga comme un art , créatif et infini. Les postures enchaînent dans cet esprit, 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 ainsi 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. Cathy vous attend pour ce moment de retour à soi même en douceur et en toute simplicité.



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!



Mireille :

Passionnée depuis toujours par la psychologie, son diplôme de formatrice l'a conduit à suivre des formations en développement personnel sur les thèmes de la connaissance de soi, la relation aux autres, la communication transversale et c'est tout naturellement qu'elle se dirige vers le yoga qu'elle pratique depuis 20 ans. Mireille vous propose un yoga alliant lâcher prise émotionnel, étirement et renforcement musculaire visant à un meilleur équilibre dans la vie quotidienne.



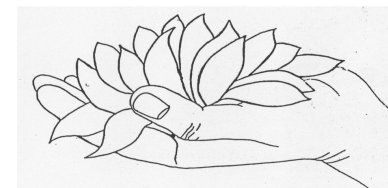
ASSOCIATION LA MAISON DU YOGA

123 Avenue de Strasbourg – 57070 METZ

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



YOGA COURS ET STAGES SAISON 2017 - 2018



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 20h30	Méditation	Frédéric
Mercredi :	17h15 à 18h30	Hatha Yoga	Frédérique
	18h45 à 20h00	Cours tous niveaux	Catherine
	20h00 à 21h15	Cours débutants	Catherine
Jeudi :	12h15 à 13h15	Séance de Yoga du midi	Cathy
	17h00 à 18h15	Cours tous niveaux	Cathy
	18h30 à 19h45	Cours débutants	Cathy
Vendredi :	12h15 à 13h15	Séance de Yoga du midi	Mireille
	17h00 à 18h15	Yoga et Relaxation	Patricia
	18h30 à 19h45	Cours tous niveaux	Patricia
Samedi :	9h00 à 10h15	Cours tous niveaux	Patricia
	10h30 à 11h45	Cours débutants	Patricia

DATES : Du lundi 4 septembre 2017 au samedi 30 juin 2018

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 : 15 stages de Yoga, 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 2017-2018

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

Nom - Prénom			
Adresse			
Téléphone		Portable	
E-mail			
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"/>	20h00 à 21h15
JEUDI :	<input type="checkbox"/>	12h15 à 13h15	<input type="checkbox"/>	17h00 à 18h15	<input type="checkbox"/>	18h30 à 19h45
VENDREDI :	<input type="checkbox"/>	12h15 à 13h15	<input type="checkbox"/>	17h00 à 18h15	<input type="checkbox"/>	18h30 à 19h45
SAMEDI :	<input type="checkbox"/>	9h00 à 10h15	<input type="checkbox"/>	10h30 à 11h45	<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 (à l'ordre de La maison du yoga) :

L'année : 220 €

Le trimestre : 80 €

1er 2ème 3ème

Le mois : 30€

S O N D J F M A M J

Stages de Yoga matinaux (règlement à l'ordre de AGESY) :

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