

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.

Pierre :

Pierre vous propose un Hatha Yoga dynamique, alliant fluidité et équilibre. Il vous guidera dans la progression des postures pour vous permettre de découvrir en douceur les possibilités de votre corps. A votre rythme, vous développerez force et confiance dans les Asanas pour accéder au calme intérieur.



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 :

Après plusieurs voyages en Inde, formée notamment auprès de Deepak Yadav et André Riehl, cela fait 10 ans que Patricia enseigne le Hatha-Yoga. Alternant des exercices doux et toniques, les séances se terminent toujours par une relaxation ou une méditation qui apportent bien-être et sérénité.



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.



Christine :

Christine pratique le Yoga depuis 11 ans. Elle suit, sa formation de professeur de yoga depuis 2017 à l'EFY Est, et par ailleurs, une formation en Yoga Thérapie à l'IDYT. Elle vous propose une pratique centrée sur l'écoute du corps, avec une recherche de fluidité, de force tranquille, dans un climat de sérénité.



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 2020 - 2021



Fiche d'inscription 2020 - 2021

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 12h15-13h15 18h30-20h00

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

Mercredi 10h30-11h45 12h15-13h15 14h00-15h00
 17h15-18h30 18h45-20h00

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

Vendredi 09h30-10h45 12h15-13h15 15h30-16h45
 17h00-18h15 18h30-19h45

Samedi 09h30-10h45 11h00-12h15

■ 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
- Au trimestre : 80€ par trimestre (donne droit à un cours par
 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

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

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

Cours hebdomadaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				09h30-10h45 Cathy Yoga du matin	09h30-10h45 Mireille Yoga du matin
		10h30-11h45 Sylvie Yoga du matin			11h00-12h15 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 Patricia Séance midi	
		14h00-15h00 Sylvie Pour enfants		15h30-16h45 Patricia F. Enceintes	
		17h15-18h30 Frédérique Hatha Yoga	17h00-18h15 Cathy Tous niveaux	17h00-18h15 Patricia Yoga Relaxation	
18h30-20h00 Frédéric Avancé&Medi-	18h30-19h45 Frédéric Yoga Dynamique	18h45-20h00 Pierre Yoga Dynamique	18h30-19h45 Cathy Débutants	18h30-19h45 Patricia Tous niveaux	
	20h00-20h30 Frédéric Meditation				

Dates : Du lundi 31 août 2020 au samedi 3 juillet 2021.

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 :

5 septembre, 19 septembre, 3 octobre, 17 octobre, 7 novembre,
21 novembre, 5 décembre, 19 décembre, 9 janvier, 23 janvier, 6 février,
20 février, 13 mars, 27 mars, 10 avril, 24 avril, 8 mai, 22 mai, 5 juin, 19 juin.

Thématiques : Energies des saisons, Yoga santé, Shiatsu, Acro Yoga, Yoga du Son, Chakras, Conscience et Prana, Yoga et étirements...

