

## 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.

### **Karin :**

Pratiquante de yoga depuis plus de 10 ans, Karin est une amoureuse de la Nature. Elle réveillera cette notion durant ses séances afin de pouvoir retrouver cette connexion extérieure et de la développer intérieurement par une approche spirituelle. Ses séances viseront à délier les tensions corporelles, les mémoires limitantes par le mouvement des Asanas en une cadence fluide, guidée et soutenue rythmée par la respiration...



### **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 adhère à la pratique et à la philosophie du Yoga. Diplômée en Hatha-Yoga, Yoga-Thérapie, Sophrologie Caycédiennne, elle vous propose un Yoga alliant lâcher prise émotionnel, étirement et renforcement musculaire visant à installer durablement un mieux-être au quotidien.



### **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 :**

Diplômée de l'EFYEst en 2021, Christine termine par ailleurs sa formation en Yoga Thérapie à l'Institut de Yoga Thérapie (Paris). Elle intervient également auprès de personnes en situation de précarité ou de jeunes en difficulté. Elle vous propose une pratique connectée à vos sensations, synchronisant souffle et mouvement, dans une recherche de fluidité, de force tranquille, dans le respect des possibilités de chacun.



# 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 2022 - 2023



# Fiche d'inscription 2022 - 2023

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"/> 18h00-19h15	<input type="checkbox"/> 19h30-20h45
Mardi	<input type="checkbox"/> 12h15-13h15	<input type="checkbox"/> 18h30-19h45	<input type="checkbox"/> 20h00-21h15
Mercredi	<input type="checkbox"/> 10h30-11h45	<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"/> 15h30-16h45
	<input type="checkbox"/> 17h00-18h15	<input type="checkbox"/> 18h30-19h45	
Samedi	<input type="checkbox"/> 09h00-10h15	<input type="checkbox"/> 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 : 270€ (donne droit à plusieurs cours par semaine de sept à juillet)
- Au trimestre : 100€ par trimestre (donne droit à 1 cours par semaine)
- 1er trimestre  2ème trimestre  3ème trimestre
- Au mois : 35€ par mois (donne droit à 1 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 Week-Ends

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

- La carte de 10 séances : 230€
- La carte de 5 séances : 125€
- \_\_\_\_\_ séances à 30€ l'unité, soit \_\_\_\_\_ €

■ Je fais donc un chèque de \_\_\_\_\_ € à l'ordre d'AGESY.

■ 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	09h00-10h15 👤 Mireille Yoga du matin
		10h30-11h45 Noémie Yoga du matin			10h30-11h45 👤 Mireille Tous niveaux
12h15-13h15 👤 Frédérique Séance midi	12h15-13h15 👤 Christine Séance midi		12h15-13h15 👤 Cathy Séance midi	12h15-13h15 Patricia Séance midi	
				15h30-16h45 Patricia F. Enceintes	
		17h15-18h30 👤 Frédérique Hatha Yoga	17h00-18h15 👤 Cathy Tous niveaux	17h00-18h15 Patricia Yoga Relaxation	
18h00-19h15 👤 Frédéric Tous niveaux	18h30-19h45 👤 Karin Tous niveaux	18h45-20h00 👤 Christine Yoga Dynamique	18h30-19h45 👤 Cathy Débutants	18h30-19h45 Patricia Tous niveaux	
19h30-20h45 👤 Frédéric Tous niveaux	20h00-21h15 👤 Thierry Tous niveaux				

Dates : Du lundi 5 septembre 2022 au samedi 29 juillet 2023.

Certains cours seront assurés pendant les vacances scolaires et en juillet.

Reservation possible mais non obligatoire sur MyRezApp via le site de la Maison Du Yoga.

📺 : Cours disponible sur zoom en plus du présentiel, lien de connexion envoyé lors de la réservation.

## Stages de Yoga les Week-Ends

Dates : 20 stages de Yoga, les week-ends, le samedi ou le dimanche de 9h à 12h ou de 14h à 17h, les : 10 septembre, 24 septembre, 1er octobre, 15 octobre, 22 octobre, 19 novembre, 26 novembre, 10 décembre, 7 janvier, 22 janvier, 28 janvier, 11 février, 25 février, 18 mars, 25 mars, 1er avril, 15 avril, 6 mai, 21 mai, 17 juin - voir flyer spécifique -

Thématiques : Prana Energie de Vie, Symbolique des Postures, Shiatsu, Yoga du Son, Chakras, Sophrologie Caycédienne, Indryias ...