

Les professeurs



Thierry :

Pratiquant le yoga depuis 2015, formé à l'Ecole Française du Yoga de l'Est, pédagogue chercheur, Thierry aime partager ce que chaque posture nous révèle chaque jour. En post-formation auprès de Catherine Bellières et Serge Gastineau, sa pratique s'appuie sur l'enseignement de B.K.S. Iyengar (alliant alignement, précision et intensité) et sur les justes observations de Noëlle Perez concernant notre sortie de l'aplomb. Accessible à tous, venez découvrir ce que les mouvements et postures nous enseignent...

Karin :

Pratiquante de yoga depuis plus de 10 ans, Karin est uneoureuse 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 15 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, Master en Sophrologie Caycédiennne, elle vous propose un Yoga alliant un lâcher prise émotionnel, des étirements et renforcement musculaire visant à installer durablement un mieux-être au quotidien.



Noémie :

Au départ à la retraite de son maître, après plus de 15 ans de pratique, c'est naturellement et tout honorée que Noémie a accepté d'assurer la transmission des précieux enseignements qu'elle a reçus. Forte de cette expérience, Noémie a également complété sa formation en intégrant l'Ecole française de Yoga de l'Est. Son enseignement aborde la dimension physique, mais aussi spirituelle...

Christine :

Diplômée de l'Ecole Française du Yoga de l'Est et de l'Institut de Yoga Thérapie, Christine vous propose une pratique connectée à vos sensations, synchronisant souffle et mouvement, alternant postures et enchaînements dans une recherche de fluidité et 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

www.lamaisonduyoga.fr



YOGA - COURS ET STAGES



Saison 2023 - 2024



Fiche d'inscription 2023 - 2024

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 18h00-19h15 19h30-20h45

Mardi 12h15-13h15 18h30-19h45 20h00-21h15

Mercredi 10h00-11h15 17h15-18h30 18h45-20h00

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

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

Samedi 09h00-10h15 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
		10h00-11h15 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	
		17h15-18h30 Frédérique Hatha Yoga	17h00-18h15 Cathy Tous niveaux	17h00-18h15 Patricia Yoga Relaxation	
18h00-19h15 📺 Thierry Tous niveaux	18h30-19h45 📺 Karin Tous niveaux	18h45-20h00 📺 Christine Yoga Dynamique	18h30-19h45 Cathy Débutants	18h30-19h45 Patricia Tous niveaux	
19h30-20h45 📺 Thierry Tous niveaux	20h00-21h15 📺 Thierry Tous niveaux				

Dates : Du lundi 4 septembre 2023 au samedi 27 juillet 2024.

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 : 17 stages de Yoga, les week-ends, le samedi ou le dimanche de 9h à 12h ou de 14h à 17h, les : 23 septembre, 14 octobre, 29 octobre, 18 novembre, 2 décembre, 17 décembre, 20 janvier, 27 janvier, 10 février, 25 février, 16 mars, 30 mars, 13 avril, 4 mai, 25 mai, 1er juin, 16 juin.

- voir flyer spécifique -

Thématiques : Le Yoga en mouvement, Acroyoga, Shiatsu, Equilibre dans le Yoga, Sophrologie Caycédienne, Chakras et aromathérapie...

