

Les professeurs



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.

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.



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.

Lucien :



Lucien pratique le yoga depuis plus de 10 ans et propose du yoga Vinyasa : pratique dynamique où les postures s'enchaînent de manière fluide, synchronisées avec la respiration. Cette approche favorise le renforcement musculaire, la souplesse et l'endurance. Les séquences fixes, permettant une progression régulière et une maîtrise approfondie des postures.



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 intègre une dimension physique, mais aussi spirituelle...



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.

Roxane :



Pratiquante de yoga depuis une dizaine d'années et professeure depuis 2019, Roxane vous accompagnera dans votre chemin du yoga pour retrouver tonicité et ancrage. Par ailleurs, artiste, laissez-vous embarquer dans ses cours mêlant asanas, relaxation, sophrologie, métaphores, lectures méditatives, qui feront appel à votre imaginaire. Résolument tournée vers l'autre, Roxane aura à cœur de vous aider à délier votre corps et vos pensées.

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 2024 - 2025



Fiche d'inscription 2024 - 2025

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"/> 9h00-10h15	<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"/> 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
		9h00-10h15 Noémie Hatha Yoga		09h30-10h45 Cathy Hatha Yoga Intégral	09h00-10h15 📺 Mireille Yoga & Relaxation
					10h30-11h45 Mireille Yoga & Relaxation
12h15-13h15 Frédérique Natha Yoga	12h15-13h15 Christine Hatha Yoga		12h15-13h15 Cathy Hatha Yoga Intégral	12h15-13h15 Patricia Hatha Yoga Doux	
		17h15-18h15 Frédérique Natha Yoga	17h00-18h15 Cathy Hatha Yoga Intégral	17h00-18h15 Patricia Yoga & Relaxation	
18h00-19h15 Lucien Yoga Vinyasa niveau 1	18h30-19h45 📺 Roxane Hatha Yoga	18h45-20h00 📺 Christine Hatha Yoga Dynamique	18h30-19h45 Cathy Hatha Yoga Intégral	18h30-19h45 Patricia Hatha Yoga Dynamique	
19h30-20h45 Lucien Yoga Vinyasa niveau 2	20h00-21h15 📺 Roxane Hatha Yoga				

Dates : Du lundi 2 septembre 2024 au samedi 26 juillet 2025.

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 : 13 stages de Yoga, les week-ends, le samedi ou le dimanche de 9h à 12h ou de 14h à 17h, les : 28 septembre 24, 12 octobre 24, 9 novembre 24, 23 novembre 24, 7 décembre 24, 19 janvier 25, 9 février 25, 23 février 25, 15 mars 25, 5 avril 25, 26 avril 25, 10 mai 25, 14 juin 25.

- voir flyer spécifique -

Thématiques : La respiration, Les bienfaits du Yoga pour le dos, chakras et aromathérapie, les Indryas, les 5 éléments, mudra et bandha...