

**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. Professeur depuis 2016, elle continue de développer ses connaissances et sa pratique en suivant les formations et les enseignements du Natha yoga, approche du yoga traditionnel.

**Laurence :**

A l'appui d'une pratique de plus de 20 ans, Laurence est certifiée par l'Ecole Française de Yoga (EFY) Paris et certifiée en Yoga Pré-Natal et Post-Natal par DE GASQUET@ INSTITUT (cf Approche PosturO Respiratoire du Dr Bernadette De Gasquet). Laurence ne cesse de se former pour approfondir ses connaissances.

**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.

**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.

**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.

**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 et sur les justes observations de Noëlle Perez concernant notre sortie de l'aplomb.



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 2025 - 2026



Fiche d'inscription 2025 - 2026

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 18h30-19h45

Mardi 9h30-10h45 12h15-13h15 18h30-19h45 20h00-21h15

Mercredi 9h00-10h15 12h15-13h15 17h15-18h30 18h45-20h00

Jeudi 12h15-13h15 17h00-18h15 18h30-19h45 20h30-21h45

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

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 : 290€ (donne droit à plusieurs cours par semaine de sept à juillet)
- Au trimestre : 110€ par trimestre (donne droit à 1 cours par semaine)
 1er trimestre 2ème trimestre 3ème trimestre
- Au mois : 40€ 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**.

Tarif annuel dégressif à/c de novembre.

Remise de 25% pour le 2ème membre familial et 50% au 3ème membre.

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
	9h30-10h45 Thierry Yoga Postural	9h00-10h15 Noémie Hatha Yoga		09h30-10h45 Cathy Hatha Yoga Intégral	09h00-10h15 Mireille Yoga & Relaxation
12h15-13h15 Frédérique Natha Yoga	12h15-13h15 Christine Hatha Yoga	12h15-13h15 Laurence Yoga de Madras	12h15-13h15 Cathy Hatha Yoga Intégral	12h15-13h15 Patricia Hatha Yoga Doux	10h30-11h45 Mireille Yoga & Relaxation
		17h15-18h30 Frédérique Natha Yoga	17h00-18h15 Cathy Hatha Yoga Intégral	17h00-18h15 Patricia Yoga & Relaxation	
18h30-19h45 Lucien Yoga Vinyasa	18h30-19h45 Roxane Yoga(s)	18h45-20h00 Christine Hatha Yoga Dynamique	18h30-19h45 Cathy Hatha Yoga Intégral	18h30-19h45 Patricia Hatha Yoga Dynamique	
	20h00-21h15 Laurence Yoga de Madras		20h30-21h45 Sylvie Yoga sur Mesure		

Dates : Du lundi 1 septembre 2025 au samedi 25 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 : 12 stages de Yoga de 3H de 9h à 12h ou de 14h à 17h, les samedis : 27 septembre 25, 11 octobre 25, 15 novembre 25, 29 novembre 25, 13 décembre 25, 17 janvier 26, 31 janvier 26, 28 février 26, 14 mars 26, 28 mars 26, 25 avril 26, 30 mai 26.

- voir flyer spécifique -

Thématiques : Yoga des saisons, Yoga Iyengar, Psoas muscle de l'âme, Sophrologie, Conscience de l'énergie, Relaxation et méditation...

