

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.

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.

Nicole :



Nicole commence le yoga en 1974 avec la FFHY. En 1977, elle suit une formation de professeur de Yoga et enseigne depuis 1979. Elle se perfectionne par de très nombreux stages, en France et à l'étranger. Nicole ouvre plusieurs associations de Hatha Yoga. Nicole transmet son expérience de l'enseignement et anime des stages de yoga dans les déserts africains et des week-ends à l'abbaye d'Orval en Belgique.

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.

Sylvie :



Pratiquant le yoga depuis l'adolescence, formée en Kripalu yoga (méditation en mouvement) et diplômée de l'Ecole Française de Yoga, Sylvie poursuit sa formation en yoga de l'Energie auprès de Giorgio Cammarata. Sylvie enseigne le Yoga depuis 1999 en cours individuels ou collectifs auprès des enfants, des adultes et des personnes âgées mobiles ou dépendantes. 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 (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...

Tarifs :

Paiement en espèces ou chèque à l'ordre de AGESY

- 30€ la séance
- 125€ la carte de 5 séances
- 230€ la carte de 10 séances



ASSOCIATION AGESY

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

STAGES 3 Heures



Saison 2025 - 2026





Samedi 27 Septembre 2025 de 9h à 12h

Posture avec influence de leur chakra - avec Nicole :

Harmoniser nos énergies intérieures et retrouver un meilleur équilibre entre corps, esprit et émotions.

Samedi 11 Octobre 2025 de 14h à 17h

Les bienfaits du yoga pour le dos - avec Patricia :

Le yoga rééquilibre la colonne vertébrale. Il s'agit de muscler le dos sollicité par la vie quotidienne grâce à des postures ou asanas qui assouplissent, étirent et renforcent le dos en s'aidant de la respiration avec douceur et lenteur.



Samedi 15 Novembre 2025 de 14h à 17h

Yoga et éducation somatique - avec Thierry :

Être à l'écoute de son corps, pleinement, en profondeur dans les postures et la préparation aux postures de yoga.

Samedi 29 Novembre 2025 de 14h à 17h

Psoas, muscle de l'âme? - avec Cathy :

Le muscle psoas, souvent appelé «muscle de l'âme», joue un rôle clé dans notre posture, notre respiration et notre équilibre intérieur. Nous allons explorer en profondeur le psoas à travers des postures ciblées et libérer les tensions accumulées.



Samedi 13 Décembre 2025 de 14h à 17h

Notre corps, temple de l'architecture parfaite - avec Patricia :

Notre corps comment le respecter, l'écouter, l'amener avec douceur et rigueur vers la posture. Travailler avec le minimum de force musculaire tout en développant sa puissance intérieure. Percevoir l'énergie et le souffle circuler à l'intérieur de soi.

Samedi 17 Janvier 2026 de 14h à 17h

Relaxation et Méditation - avec Mireille :

Aux travers de mouvements doux nous ferons circuler une énergie douce dans notre corps. Puis grâce à une relaxation, où on se laissera guider par la voix, nous voyagerons en pensées et enfin nous terminerons par un temps de méditation pour se poser intérieurement, vivre l'instant présent.



Samedi 31 Janvier 2026 de 14h à 17h

Conscience de l'Énergie - avec Sylvie :

Qu'est ce que prana ? Comment le sentir? Comment le mobiliser et l'utiliser pour calmer le mental, dynamiser le corps (ou le contraire) Nous pratiquerons des postures (asanas) et des exercices respiratoires (pranayama) permettant de clarifier ces approches.

Samedi 28 Février 2026 de 14h à 17h

Yoga des saisons. Préparons nous à l'élan du printemps - Sylvie :

Après la dormance de l'hiver, offrons à nos graines de s'épanouir pleinement. Ce stage s'appuiera sur l'énergie (dosha) du moment pour vivre des postures au présent favorisant l'intégration du passé et l'ouverture vers de nouveaux possibles.



Samedi 14 Mars 2026 de 14h à 17h

Sophrologie - avec Mireille :

Technique de relaxation pour renforcer nos attitudes afin de mieux gérer nos émotions, notre stress visant à atténuer nos tensions psychiques et physiques

Samedi 28 Mars 2026 de 14h à 17h

Yoga du Cachemire et huiles essentielles sacrées - avec Cathy :

Cette pratique propose une exploration du corps mental. Au travers de postures et de respiration, il nous invite à voir, en conscience qui nous sommes. La posture juste est celle qui dans l'instant s'actualise dans le corps, sans effort, dans la pure écoute de soi. Des huiles essentielles sacrées nous accompagneront lors de ce stage pour une connexion encore plus intense.



Samedi 25 Avril 2026 de 14h à 17h

Yoga dans la tradition Iyengar - avec Thierry :

Yoga dans la tradition Iyengar, avec des ajustements, de la précision, de l'intensité.

Samedi 30 Mai 2026 de 14h à 17h

Yoga, méditation et voyage chamanique - avec Cathy :

Cet atelier sera rythmé par de petites séances de yoga ponctué par des temps de méditation au son du tambour chamanique pour voyager au coeur de soi.

