



HATHA-YOGA, yoga de l'énergie permet de découvrir la fluidité par le mouvement et le déplacement de la conscience, d'améliorer et d'équilibrer la circulation de l'énergie dans le corps, d'arriver au lâcher-prise physique et mental dans la posture, d'aller du mieux-être à l'être.

YOGA IYENGAR : L'enseignement du yoga selon B.K.S. Iyengar est basé sur la pratique approfondie des asana et du pranayama dans la recherche de la rigueur, de l'intensité, de l'alignement et de la précision. Cette méthode se caractérise par l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences et l'emploi de supports (sangles, briques, couvertures, chaises, cordes...). Ces principes de base permettent de développer un meilleur équilibre physique et mental et apportent tous les bienfaits que le yoga promet.

L'enseignement est progressif et adapté aux capacités physiques de chacun.
L'utilisation des supports facilite l'apprentissage des postures.

YOGA et CANCÉROLOGIE

Yoga adapté pour les personnes sous et après traitement.

YIN YOGA

Yoga doux qui se pratique dans la lenteur favorisant le relâchement des tissus profonds.



TARIFS

Sept. 2024 à Juin 2025

YOGA sur chaise :
adapté pour l'âge d'or
et le handicap.
Cours à domicile,
consulter Nathalie

HATHA YOGA

1 cours par semaine :
Le mois : 55 €
4 mois (sept. à déc. 2024) :
145 €
Trimestres 2025 :
115 €/ trimestre
L'année : 300 €
Le mercredi midi : 235 €

Cours d'essai : 15 €
(prévoir l'appoint)

YOGA IYENGAR

1 cours par semaine :

Le trimestre : 145 €
L'année : 365 €
La séance d'essai : 15 €
(déduite de l'adhésion) : 15 €

Rentrée 11 septembre 2024

Rentrée 9 septembre 2024

Inscriptions et renseignements auprès du professeur concerné.

- **Nathalie** : 06 84 70 85 73 - madameyoga@gmail.com
- **Delphine** : 07 69 61 14 35 - delpil@orange.fr
- **Odile** : 06 61 41 08 36 - odile.leroy73@gmail.com
- **Clara** : 06 77 89 17 37 - clara.batie@hotmail.fr
- **Cathy** : 06 69 70 87 90 - sophrologue-valence.fr

HORAIRES DES COURS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|-------|--|---|--|--|
| NATHALIE 9h20 - 10h35 <i>Tous niveaux</i> | | NATHALIE 9h30 - 10h45 <i>Expérimentés</i> | CLARA 8h45 - 10h15 <i>Débutant Iyengar</i> | DELPHINE 9h00 - 10h30 <i>Niveau 1-2-3</i> | 9h - 12h perfectionnement NATHALIE 28 septembre 12 octobre 23 novembre 14 décembre 18 janvier 15 février 22 mars 12 avril 17 mai 14 juin |
| NATHALIE 10h45 - 12H <i>Expérimentés</i> | | NATHALIE 11h00 - 12h15 <i>Tous niveaux</i> | ODILE 10h30 - 11h45 <i>Expérimentés</i> | | |
| NATHALIE 12h15 - 13h30 <i>Expérimentés</i> | | NATHALIE 12h30 - 13h30 <i>Tous niveaux</i> | CATHY 12h30 - 13h30 <i>Tous niveaux</i> | | |
| NATHALIE 16h00 - 17h00 <i>Yoga et cancérologie</i> | | | | | |
| NATHALIE 17h15 - 18h25 <i>Expérimentés</i> | | DELPHINE 17h45 - 19h10 <i>Niveau 1 débutant</i> | ODILE 17h30 - 18h45 <i>Tous niveaux</i> | | |
| NATHALIE 19h30 - 19h40 <i>Expérimentés</i> | | DELPHINE 19h15 - 20h45 <i>Niveau 2-3</i> | ODILE 19h - 20h15 <i>Expérimentés</i> | | |
| NATHALIE 19h45 - 21h00 <i>Expérimentés</i> | | | | | |

Les séances de Hatha Yoga durent 1h15, en petit groupe ; cours individuels sur demande. Tout forfait commencé est dû - le remboursement exige un certificat médical. En cas de fermeture administrative, le suivi des cours est assuré en visio.