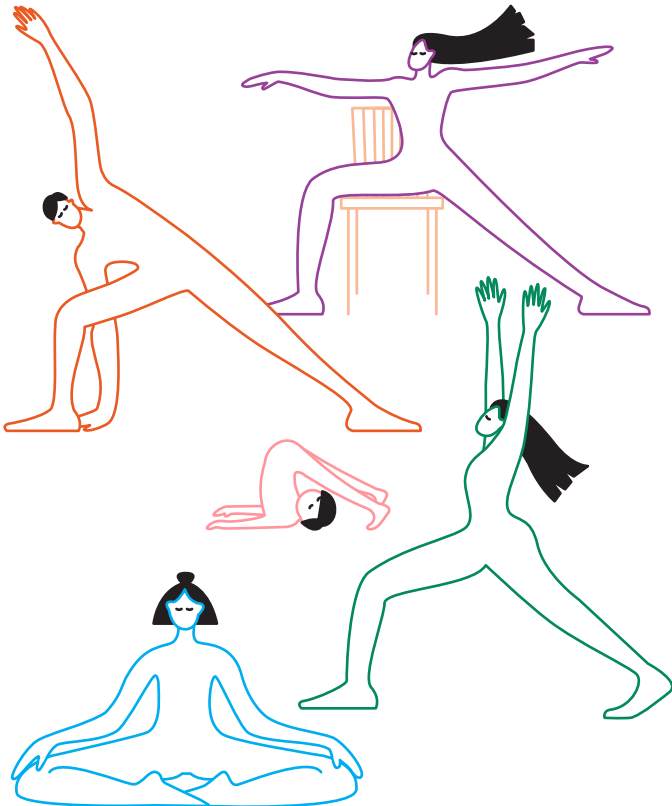


# Yoga & méditation

Cours collectifs et individuels

Adultes et enfants



## Les bienfaits du Yoga

Né en Inde il y a environ 5000 ans, le Yoga est une discipline qui propose une approche globale de l'individu sur les plans physique, mental et spirituel. La pratique régulière du Yoga permet de :

Porter une attention bienveillante envers soi et aller ainsi vers plus de conscience et d'humanité.

Approivoiser stress et émotions.

Assouplir et renforcer muscles et articulations.

Apaiser son mental afin d'être plus présent à soi-même et aux autres.

Prendre conscience de son souffle.

Renforcer la vitalité et le système immunitaire.

Se recentrer, s'intérioriser, mieux se connaître.

## Les horaires à Louhans Hridaya – L'Espace du Yoga | St-Trivier-de-Courtes Espace Carronnière | 1h15

Un centre entièrement dédié au Yoga dont une salle de pratique de 71 m<sup>2</sup>, lumineuse avec tatamis (voir sur [www.espaceduyoga.fr](http://www.espaceduyoga.fr)).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	Hatha Yoga 9h15	Hatha Yoga 9h15	Yoga adapté * 11h00 1h	Hatha Yoga 9h15	Yoga parent-enfant 9h45 et 11h00 1h dès 7 ans 1 fois par mois
				Yoga enfant 17h15   45 min de 4 à 8 ans	
Hatha Yoga 17h30	Hatha Yoga 17h00	Yoga Vinyasa 19h00	Hatha Yoga 17h30	Yoga enfant 18h15   45 min dès 8 ans	Ateliers • Approfondissement Yoga • Voyage sonore
Hatha Yoga 19h15		Hatha Yoga 20h00 À ST-TRIVIER	Hatha Yoga 19h00	Méditation 19h15   45 min 1 semaine/2	

## Les enseignant•e•s (plus d'infos au verso)

Alexandre Montanari • Sylvie Sorasso  
Roselyne Steurer • Anne-Camille Cattenoz

## \* Yoga adapté (sur chaise)

Adultes ayant une difficulté spécifique (suite à accident ou opération, maladie chronique, mobilité réduite...).

Les tarifs → voir la fiche d'inscription

Nos engagements → au verso

1.



Nous considérons les personnes accueillies comme des **élèves** et non des clients.

Nous nous appliquons à **transmettre** le plus fidèlement possible l'enseignement du Yoga tout en y amenant notre personnalité. Nous servons de guides mais chaque élève détient sa réponse.



2.

**Nos enseignant·e·s sont diplômé·e·s :**

- **Alexandre Montanari** | diplômé de l'EFYL (École Française de Yoga de Lyon) et membre de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga). Enseigne depuis 2003 ;
- **Sylvie Sorasso** | diplômée de l'EFYL (École Française de Yoga de Lyon). Enseigne depuis 2016 ;
- **Roselyne Steurer** | diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Vinyasa Gérard Arnaud à Paris reconnue par la F.F.Y. Formée également par Caroline Boulinguez EFAY et Charlotte St Jean. Enseigne depuis 2016 ;
- **Anne-Camille Cattenoz** | diplômée du CATCO de Besançon pour le Yoga enfants. Enseigne depuis 2015.

**Et continuent à se former chaque année.**

3.

Nous proposons une **pédagogie progressive** permettant à chacun·e de pratiquer selon ses possibilités.



4.

Nous conseillons aux **personnes les plus en difficulté** (surpoids, suite d'accident ou d'opération, etc.) de prendre des **cours individuels ou adaptés**.

5.

**Nous limitons le nombre d'élèves** dans les cours de Yoga pour que l'enseignant·e puisse guider au mieux l'ajustement des élèves dans leur pratique.



6.

**La cotisation est annuelle** pour encourager une pratique régulière et l'engagement, elle n'est pas remboursable mais les **cas exceptionnels\*** sont examinés par le bureau.

7.

Le **nombre** de séances annuelles assurées par l'enseignant·e est garanti.\* En cas d'absence de l'enseignant·e, nous trouvons un·e remplaçant·e ou rattrapons le cours.



8.

Les cours que vous manquez **peuvent être rattrapés** lors d'un autre cours avec votre enseignant·e en fonction des places disponibles, mais ne sont **pas remboursables**.

9.



Nous vous proposons :

- une **séance d'essai**, gratuite si pas d'inscription. Si inscription, elle compte comme la première séance du forfait ;
- une **journée randonnée yoga** annuelle gratuite.