

Hatha-yoga signifie « yoga de l'effort » et concerne l'éveil spirituel par les postures (āsana), la respiration contrôlée (prāṇāyāma) et la méditation. Il est la base de nombreuses pratiques de yoga qui se différencient par le rythme, la cadence, la rapidité ou la lenteur, les temps de calme et de respiration.

Power Yoga 75 à 90 mn

Inspiré de la méthode Ashtanga, le Power Yoga vise à synchroniser la respiration et le mouvement par des enchaînements fluides de postures. Chaque cours est un enchaînement composé de postures de base et avancées, selon le niveau de la classe. Tonifiante et stimulante, la séance demande une bonne condition physique.

Prof. : Laure COQUEL

Jeudi	19 h 30 - 21 h (niveau 3)
Vendredi	19 h 30 - 20 h 45 (tous niveaux)
Samedi	14 h - 15 h 15 (tous niveaux)

Vinyasa Yoga 70 mn

Le yoga Vinyasa se définit comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. Les enchaînements de postures (asanas) sont initiés par l'enseignant et s'adaptent aux besoins de chacun.

Prof. : Misuzu PAVASOVIC

Misuzu vous guide à trouver la précision du placement. Les postures stables soutenues par la respiration apportent force, souplesse, maîtrise et détente. Rythmé, le cours requiert une bonne condition physique.

Mardi 19 h 30 - 20 h 30

Prof. : Hui CHEN CHEN

Le cours de Hui Chen est fluide et dynamique, à la fois puissant et doux. Grâce à sa connaissance de l'anatomie, elle vous apporte les précisions pour réaliser les postures et éviter les blessures. Selon la saison, votre état physique et émotionnel, Hui Chen construit son cours en vous proposant les pranayamas adaptés au moment présent.

Vendredi 10 h 30 - 11 h 30

Yoga Dynamique 75 mn

C'est un yoga dynamique avec des postures de l'Ashtanga Yoga, choisies et guidées pendant tout le cours. La respiration est au cœur de la pratique. Les cours commencent toujours par des exercices respiratoires puis, selon le déroulement de la séance, se terminent par une petite méditation. Pour Eva Bredin Wachter, le yoga est équilibre, joie de vivre et paix. C'est un rendez-vous quotidien avec soi-même. Il permet de se connecter à son corps, son souffle et son mental.

Prof. : Eva BREDIN WACHTER

Jeudi	9 h - 10 h 15
Samedi	11 h 30 - 12 h 45

Hatha Yoga 60 mn

Forme la plus traditionnelle qui prend en compte l'être humain dans son intégralité et permet de retrouver un équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel. Le hatha yoga harmonise et développe les facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) pour atteindre la perfection du mouvement dans l'instant.

Prof. : Zsanett KARCZAGI

Mardi	11 h 15 - 12 h 15
Samedi	17 h 30 - 18 h 30

Prof. : Misuzu PAVASOVIC

Mardi 20 h 40 - 21 h 40

Prof. : Hui CHEN CHEN

Mercredi 9 h 45 - 10 h 45

Yin Yoga 75 mn

Pratique douce, le yin yoga permet de travailler en profondeur : muscles, os, articulations, tissus conjonctifs et ligaments. Les postures sont tenues pendant plusieurs minutes et accompagnées par une respiration consciente. Ce yoga accessible à tous détend puis libère les tensions corporelles et mentales. Pour accentuer le côté « restorative », nous utilisons des couvertures, des briques et des bolsters. Une pratique anti-stress garantie ! La durée de chaque pose (3 à 5 minutes) favorise la relaxation, permet d'accéder à un niveau de concentration maximal et de lâcher-prise plus important. La conscience du moment présent et la respiration sont les clefs de la pratique.

Prof. : Didier BARON

Mardi 18 h - 19 h 15

Yoga prénatal 60 mn

Harmoniser vécus physique et psychologique de la grossesse par la pratique du yoga, la respiration, la concentration et les différentes postures. Le yoga accompagne la future maman à partir du 3^{ème} mois de grossesse jusqu'à l'accouchement.

Kundalini Yoga 90 mn

La kundalini désigne une énergie primordiale qui évolue le long de la sushumnā située au centre de la moelle épinière. Le kundalini yoga vise à l'éveil de la conscience du soi par la maîtrise de cette énergie: échauffements, enchaînements de mouvements, relaxation et méditation dans le but de travailler les émotions, transformer les tensions, le stress et offrir des outils rapides et efficaces pour la vie quotidienne.

Prof. : Christine TRIOLAIRE

Lundi 10 h 30 - 12 h

Ateliers du dimanche

Certaines activités sont proposées sous forme d'ateliers : 2 h. Un moment à part, pour approfondir votre pratique et découvrir pleinement une nouvelle activité.

Calendrier consultable sur le site internet.
Nous pouvons vous l'envoyer par mail.

Tarifs cours collectifs

1 cours d'essai 22 €

(offert si vous prenez un abonnement 10 séances à l'issue du cours)

1 cours 26 €

10 cours 220 €

20 cours 420 €

30 cours 580 €

Atelier 2 h (44 € abonnés) 50 €

Coaching individuel ou duo 80 €/h

Inscription toute l'année.

Annulation obligatoire minimum 12 h avant (cours décompté).

Cours accessibles à la séance ou par cartes :

- 10 séances (valable 6 mois)
- 20 et 30 séances (valable 1 an)

-> Dérogation : obligation professionnelle, personnelle, médicale à notifier.

Nous signaler une absence prolongée.

Chèques vacances et coupons sport acceptés.

