

Les cours de Yoga intégral,
Yoga du sage, Hatha Yoga, sont
ouverts et accessibles à tous :
adultes, adolescents,
femmes enceintes, seniors.

Ils proposent des outils adaptés
aux capacités de chacun. e.

Les cours sont des pauses à la
recherche de calme mental, d'une
meilleure connaissance de soi et
de mieux être.

La régularité des pratiques
permet d'installer de façon plus
durable les bienfaits du yoga.

Les cours d'Ashtanga Yoga sont
ouverts à un public qui n'a
pas d'incapacité physique,
adolescents, adultes, seniors.

Non réservé aux sportifs, ce yoga
est dynamique et demande un
certain engagement physique.

L'Ashtanga yoga est un moment
de recherche de bien-être, alliant
corps, respiration et mental.



« ne pas jeter sur la voie publique » (sous peine d'amende)



Padma Yoga

PADMA YOGA

19 ALLEE DES CHANTOIRS
22370 PLENEUF VAL-ANDRE

Téléphone AMarie : 06 26 20 95 81
Téléphone Christelle : 06 60 76 80 51
Téléphone Yasmina : 06 87 56 51 73
Téléphone Michel : 06 85 26 85 57
Messagerie : padmayoga22@gmail.com

Copyright Padma Yoga 2019-2020

YOGA

PLENEUF & PLANGUENOUAL

saison 2019-20

Association *PADMA YOGA*



Séances animées par

**Yasmina Belloc
Anne-Marie Hamon
Christelle Philippe
Michel Leteissier**

Professeurs de Yoga diplômés

Padma Yoga

Yoga traditionnel et
Ashtanga Yoga



Une séance classique de yoga intégral ou d'Ashtanga Yoga dure 1h30. Elle comporte des pratiques variées :

Asanas: ou postures physiques pour se réapproprier son corps en douceur, retrouver, entretenir ou développer la souplesse et la tonicité du corps ainsi que la mobilité des articulations.

A noter que pour la séance d'Ashtanga Yoga les postures sont tenues et plus exigeantes, travaillées dans une dynamique d'enchaînements de plus en plus fluides.

Pranayama: ou technique de prise de conscience et de contrôle de la respiration, essentielle pour la santé et l'équilibre énergétique. La maîtrise du souffle est un outil fondamental pour gérer le mental et les émotions.

Dharana: technique de concentration pour favoriser la stabilité, la détente, l'écoute et la compréhension de soi.

Yoga nidra : pratique de relaxation profonde du corps et du mental, libérant les tensions pour une amélioration de la qualité du sommeil, augmente la vitalité et l'énergie, stimule les fonctions cérébrales et la mémoire, permet une approche de la vie plus positive. (non pratiqué dans le cours de Michel).



Lieux & horaires des cours

Lieu des cours :

Salle Carré d'Ass. à **Planguenoual**, salle municipale située près de l'église de Planguenoual à côté de la bibliothèque.

Salle de Guémadeuc, à Pléneuf Val-André. Yoga du sage et Ashtanga Yoga: petite salle du rez-de-chaussée. Yoga intégral, Hatha Yoga et méditation salle à l'étage.

Horaires:

Planguenoual

Lundi 18h45 (Yoga intégral niveau2-Amarie)

Mardi 10h (Yoga du sage Yasmina)

Mardi 19h00 (Ashtanga yoga Christelle)

Mercredi 9h30 (Yoga intégral Amarie)

Mercredi 18h30 (Yoga intégral Amarie)

Pléneuf Val-André

Lundi 9h30 (Yoga intégral Amarie)

Lundi 9h30 (Yoga du sage Yasmina)

Lundi 15h00 (Yoga du sage Yasmina)

Lundi 19h00 (Ashtanga Yoga Christelle)

Mercredi 17h00 (Hatha yoga Michel)

Mercredi 19h00 (Hatha Yoga Michel)

Jeudi 8h30 (Méditation 1h00 Amarie)

Jeudi 10h (Yoga intégral Amarie)

Jeudi 18h45 (Yoga intégral niveau2 -Amarie)

Excepté le cours de méditation, tous les cours durent 1h30.

Tarifs

Tarif individuel: **230 €**

Tarif réduit* : **175€**

Carte 10 séances : **115€** (95€ sans adhésion)

Tarif famille 2 personnes : **370€**

Cours supplémentaire: **+105€**

(Adhésion incluse dans les tarifs 20€ par personne et 30€ famille.)

Possibilités de régler en trois versements étalés sur le dernier trimestre de sept. à déc.

SVP, règlement uniquement par chèque à l'ordre de « PADMA YOGA ».

Coupons SPORT ANCV acceptés.

*étudiant, demandeur d'emploi,

Les séances commenceront à partir du

Lundi 16 septembre 2019

(Le jeudi 3 octobre pour la méditation)

Le premier cours d'essai est **gratuit**.

Il est demandé d'arriver au moins **5 minutes** avant le début du cours.

Pour les séances munissez-vous d'un plaid et si possible d'un tapis de sol. Il est recommandé de ne pas avoir mangé au moins 2h avant un cours de yoga. Portez une tenue souple, confortable et chaude.