

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

www.padmayoga22.fr

Copyright Padma Yoga 2020-2021

YOGA

**PLENEUF
&
PLANGUENOUAL**

saison 2020-2021

Association PADMA YOGA



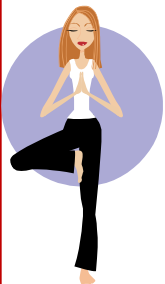
Séances animées par

**Anne-Marie Hamon
Christelle Philippe
Yasmina Belloc
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 :

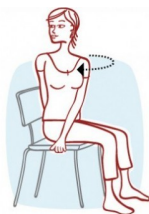
Asanas: ou postures physiques pour se réapproprier son corps en douceur, retrouver, entretenir ou développer la souplesse et la tonicité du corps ainsi que la mobilité des articulations.

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. Ashtanga Yoga: petite salle du rez-de-chaussée. Yoga intégral, Yoga du Sage, Hatha Yoga et Padmayoga 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 14h30 (Yoga du sage Yasmina)

Lundi 19h00 (Ashtanga Yoga Christelle)

Mercredi 10h00 (Yoga du sage Yasmina)

Mercredi 17h00 (Hatha yoga Michel)

Mercredi 19h00 (Hatha Yoga Michel)

Jeudi 8h30 (padmayoga 1h00 Amarie)

Jeudi 10h (Yoga intégral Amarie)

Jeudi 18h45 (Yoga intégral niveau2 -Amarie)

Excepté le cours de 8h30 tous les cours durent 1h30.

Tarifs

Tarif individuel: **230 €**

Tarif réduit* : **175€**

Tarif famille par personne : **185€**

Cours supplémentaire: **+150€**

Cours en ligne ZOOM: 170€

*étudiant, demandeur d'emploi,

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

Inscription et paiement CB sécurisé sur le site www.padmayoga22.fr

Possibilités de régler en trois versements étalés sur le dernier trimestre de sept. à déc. par chèque à l'ordre de « PADMA YOGA ». Coupons SPORT ANCV acceptés.

Les séances commenceront à partir du

Lundi 14 septembre 2020

Cours jeudi 8h30 débutent le 1er octobre 2020

Cette saison, il est demandé aux adhérents de venir, à chaque cours, avec son matériel de yoga (tapis, briques, sangle, plaid), et un masque à portée de main. Le groupe appliquera les consignes de distanciation en vigueur et s'adaptera selon l'évolution de la situation.

SVP

- arrivez au moins **5 minutes** avant le début du cours.
- avertissez sur site des éventuelles absences par respect pour le groupe et l'enseignant.e.