



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

Les cours de Yoga avec Chaise sont ouverts à tous les publics. Ils sont particulièrement adaptés aux personnes qui ont des problématiques physiques.



Les cours de Yoga Intégral, Hatha Yoga, Ying Yang Yoga sont tout public. Ils proposent des outils adaptés aux capacités de chacun.e. Pour ces cours, se positionner à quatre pattes, à plat ventre, se redresser ou se relever du sol doit être facile.

Les cours de Ashtanga Yoga sont ouverts à un public qui n'a pas d'incapacité physique. Non réservé aux sportifs, ce yoga est dynamique et demande un certain engagement physique.

Le trimestre de Yoga Nidra propose 10 cours pour explorer des outils de méditation, relaxation et bien-être.

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



PADMA YOGA **PADMA YOGA LA**

tél 07 44 86 38 65
mél: padmayoga22@gmail.com
site : www.padmayoga22.fr

Tél Christelle : 06 60 76 80 51
Tél Lise: 06 47 34 09 54
Tél Lucie : 06 87 04 63 21
Tél Michel : 06 85 26 85 57



PADMA YOGA **PADMA YOGA LA**

SAISON 2026-2027

PLÉNEUF VAL-ANDRÉ
PLANGUENOUAL



Cours hebdomadaires **Ateliers à thèmes**

Hatha Yoga, Yoga avec Chaise,
Ashtanga Yoga, Yoga intégral,
Yin Yang Yoga, Yoga Nidra

Padma Yoga

Lieux et horaires des cours

lieu des cours:

Pléneuf Val-André. Salle Rohein à l'étage du Guémadeuc.

100 Avenue du Général Leclerc,
Pléneuf Val-André

Horaires:

Pléneuf Val-André

Lundi 9h30	Yoga Intégral	Lise
Lundi 19h00	Ashtanga Yoga	Christelle
Mardi 9h30	Yoga Intégral	Lise
Mardi 14h30	Yoga avec Chaise	Lucie
Mercredi 10h00	Hatha Yoga	Michel
Mercredi 17h00	Hatha Yoga	Lucie
Mercredi 19h00	Hatha Yoga	Michel
Jeudi 10h00	Hatha Yoga	Michel
Jeudi 17h30-18h30	Yoga Nidra*	A-Marie
Jeudi 18h45	Hatha Yoga	Lucie

*cours 1h du 1/10 au 17/12/26

Les cours durent 1h30

SVP

Arrivez au moins **5 minutes** avant le début du cours.

Il est demandé aux adhérent.e.s de venir à chaque cours **avec leur matériel de Yoga** (tapis, briques, sangle, plaid).



Padma Yoga LA

Lieux et horaires des cours

lieu des cours:

Planguenoual. Salle du Carré d'Ass

Salle municipale située près de l'église, à côté de la bibliothèque.

Horaires:

Planguenoual

Lundi 14h30	Ying Yang Yoga	Christelle
Lundi 17h15	Yoga Intégral	Lise
Lundi 19h00	Yoga Intégral	Lise
Mardi 10h00	Yoga avec Chaise	Lucie
Mardi 19h00	Ashtanga Yoga	Christelle
Mercredi 10h00	Hatha Yoga	Lucie



Tous les cours durent 1h30

SVP

Signalez vos absences sur votre espace adhérent.e du site, par respect pour les enseignant.e.s et afin de libérer votre place pour d'autres adhérent.e.s qui replanifient des cours manqués.



Tarifs

Tarif individuel: 280 €

Tarif réduit*: 200€

Tarif famille par personne: 225€

Cours supplémentaire: +200€

Cours Yoga Nidra: 120€

Carte 10 cours** : 120€

*(étudiant, demandeur d'emploi...)

**(adhérents non prioritaires)

Inscription sur site: www.padmayoga22.fr

Paiement par carte bancaire

(échelonné ou en totalité)

sur HELLOASSO Padma Yoga ou
Padma Yoga LA.

OU

Par chèque.s à l'ordre de Padma Yoga
ou Padma Yoga LA

(échelonné ou en totalité)

Questionnaire santé à remettre à l'inscription.
Coupons ANCV acceptés.

Les cours commencent à partir du

Lundi 14 septembre 2026

