

LUCIE YOGA

Adresse

8 allée du stade

Téléphone

06 15 77 19 93

E-mail: info@lucieyoga.net

Site : www.lucieyoga.net

Présidente

Madame Sophie POULARD

Activités

Cette association a pour objet de développer l'activité du yoga et du bien être.

Modalités d'inscription

Aucune pour les adultes, certificat médical pour les mineurs.

Tout public, les débutants peuvent venir à tout moment dans l'année.

Descriptif cours

Je transmets un enseignement qui respecte les techniques ancestrales du Yoga, un des mes ouvrages de référence est Hatha Yoga Pradipika parmi tant d'autres.

Le déroulement des cours va dépendre de la saison, des éventuelles problématiques de mes élèves, de l'énergie du groupe.

Une phase d'intériorisation va permettre aux élèves de se centrer dans l'instant et pour tout le cours. Les postures et la respiration suivent une thématique différente au fil de l'année, la relaxation elle aussi évolue selon les cours.

Les élèves peuvent me donner dès qu'ils en ont besoin leurs éventuelles problématiques (physiques ou morales) pour que je puisse en tenir compte pendant le cours.

Les élèves peuvent intégrer les cours à n'importe quel moment de l'année. Un entretien permettra de les mettre à l'aise dans leur démarrage de la pratique si on est en cours d'année.

Et on n'oublie pas qu'on vient pour se faire du bien, on fait ce qu'on peut, on ne se juge pas !

Tarifs

Cours collectifs, 15 € le cours à l'unité, 130€ les 10 cours ou abonnement au trimestre et à l'année, 20 € pour l'adhésion annuelle.

Horaires

Mardi 10h00 pour un yoga éveil, cours de Hatha Yoga avec un réveil articulaire et musculaire.

Mardi 12h15 pour un cours de Hatha Yoga / Vinyasa Yoga.

Jeudi 19h30 pour un cours de Hatha Yoga / Vinyasa Yoga.