

Lucie Yoga

Adresse :
8 allée du stade, 13821 La Penne sur Huveaune

Téléphone :
06 15 77 19 93

E-mail :
info@lucieyoga.net

Site :
www.lucieyoga.net

Présidente :
Madame Sophie Poulard

Objectifs :
Cette association a pour objet de développer l'activité du yoga et du bien-être.
Descriptif cours : je transmets un enseignement qui respecte les techniques du Yoga, mes ouvrages de référence sont Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutra de Patanjali 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 et la méditation elles aussi évoluent 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.

Modalités d'inscription :
Aucune pour les adultes, certificat médical pour les mineurs. Tout public, les débutants peuvent venir à tout moment dans l'année. Un entretien permettra de les mettre à l'aise dans leur démarrage de la pratique si on est en cours d'année.

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

Horaires :
Mardi 10h15 pour un yoga éveil, cours de Hatha Yoga avec un réveil articulaire et musculaire.
Mardi 12h15 pour un cours de Hatha Yoga / Vinyasa Yoga.
Mercredi 19h30 pour un cours de Hatha Yoga / Vinyasa Yoga.