

# Lucie YOGA

---



## Siège social

Maison des associations  
19 boulevard de la Gare  
13821 La Penne-sur-Huveaune



06 15 77 19 93



info@lucieyoga.net

## Lieu de la pratique

8 allée du stade dans la salle Sous Contact

## PRÉSIDENTE :

Mme Sophie POULARD

## OBJECTIFS :

Cette association a pour objet de développer l'activité du yoga et du bien-être. Cet enseignement respecte les techniques du Yoga. Le déroulement des cours va dépendre de la saison, des éventuelles problématiques des élèves, d'une thématique spécifique (par ex : le dos, les équilibres, gestion du stress...) et de l'énergie du groupe. Une phase d'intériorisation méditative va permettre aux élèves de se centrer dans l'instant et pour tout le cours. Suivront les postures toujours en lien avec le souffle et l'énergie, puis la relaxation et la méditation.

Hatha, Vinyasa et Yoga Nidra sont les différentes formations que j'ai suivi et que j'utilise pour mes 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.

Le cours du mardi matin aura en plus un travail sur les articulations.

## TARIFS :

Cours collectifs, 15 € le cours à l'unité, essai : 10€ ; Pack découverte 5 cours : 62€ ; pack 10 cours : 140€ ; Abonnement : 150 € le trimestre ; 410€ à l'année (possibilité de payer en plusieurs fois), 23 € pour l'adhésion annuelle.

## HORAIRES :

Les mardis 10h15 pour un yoga éveil, cours de Hatha Yoga avec un réveil articulaire et musculaire et Yoga Nidra. Les mardis 12h15 pour un cours de Hatha Yoga / Vinyasa Yoga / Yoga Nidra. Les mercredis 19h30 pour un cours de Hatha Yoga / Vinyasa Yoga / Yoga Nidra.

## MODALITES 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.