



YOGA RECLOSES

Reprise
des cours
le 1^{er} sept.

La pratique du Yoga permet de retrouver plus d'énergie et de confiance en soi pour vivre un quotidien plus serein.

Les programmes sont établis sur une période d'une année, de septembre à juillet. Les cours sont évolutifs, à la fois structurés et toujours renouvelés, avec une approche régulière et constante de nouvelles postures.

Il est néanmoins possible d'intégrer les cours tout au long de l'année.



HORAIRES 2025-2026

LUNDI

9h00-10h30 Niveau 2 -3

11h00-12h30 Séniors

MERCREDI

18h30-20h00 Niveau 1-2

VENDREDI

18h30-20h00 Niveau 2

SAMEDI

9h00-10h30 Tous niveaux

11h00-12h00 Niveau 1

Informations sur les niveaux au dos.

TARIFS

A l'unité 1h00 : 20 € / 1h30 : 25 €

Forfaits 1h00 5 cours : 80 € / 10 cours : 150 € / 20 cours : 280 €

Forfait 1h30 5 cours : 100 € / 10 cours : 180 € / 20 cours : 320 €

Les forfaits sont valables 1 an à partir de la date d'achat.

Contact :

Tél : 06 72 86 44 64

Email : anne-fleur.toffier@panca.fr

Cours d'essai gratuit.

Le nombre de place étant limité, il est nécessaire de s'inscrire avant la séance.

Information sur les Niveaux

Niveau 1 : destiné aux élèves qui découvrent le yoga, et aussi à ceux qui ont pratiqués d'autres méthodes de yoga et qui souhaitent connaître la méthode Iyengar.

Niveau 2-3 : réservé aux élèves réguliers qui souhaitent progresser vers le niveau 3. Les postures sont gardées plus longtemps et sont plus variées. Le Pranyama est enseigné.

Niveau 1-2 : correspond à un niveau où les premiers fondements de la méthode ont été acquis. La posture sur les épaules est abordée dès le début de l'année.

Tous niveaux : destiné aux élèves réguliers qui connaissent les fondements de la méthode et qui sont familiers avec la pratique des postures inversées.

Niveau 2 : s'adresse aux personnes qui ont complété un Niveau 1, et 1-2, et qui connaissent les bases de la méthode. La posture sur la tête, les postures simples vers l'arrière et le Pranyama y sont abordés.

Séniors : avec l'aide de supports et de matériaux la mobilité articulaire est développée, le raffermissement et la stabilité musculaires encouragés. Les bases de la respiration pranayamique sont également enseignées, ce qui contribue à la détente.