



### Vinyasa Yoga :

Représente le mouvement. Dans ce cours on bouge constamment mais doucement. A chaque mouvement correspond soit une inspiration, soit une expiration comme dans la méditation. Grâce au mouvement, on crée une chaleur naturelle dans le corps afin d'éliminer les toxines. Ce cours vous apportera vitalité et énergie. Il convient à tous les niveaux.

### Hatha Yoga :

Est un yoga traditionnel vieux de 5 000 ans, destiné aux débutants. « Ha » représente le soleil et le mouvement. « Tha » représente la lune et la respiration. Dans ce cours, on travaille les postures une par une. Le rythme est lent afin de développer la respiration. Ce cours vous apportera rajeunissement et la détente que vous recherchez.

### Hatha & Pranayama Yoga :

« Prana » représente la force vitale, « Yama » représente le contrôle de la respiration. Par le contrôle de la respiration, on a conscience de nos pensées, de nos émotions, on vit donc le moment présent. On travaille avec des postures de Hatha Yoga permettant d'accéder au bien-être et à l'équilibre mental. Ce cours convient à tous les niveaux.

### Yin Yang Yoga :

L'énergie Yang, est composée de postures dynamiques. Elle vise à délier les articulations, à muscler et à apporter de la vitalité corporelle comme mentale et l'énergie Yin, est lente voire statique. Elle permet de relâcher les tensions et d'étirer les muscles. Elle favorise une meilleure concentration et apporte une relaxation profonde.

### Yoga Famille :

Les bienfaits de la méditation et du yoga chez l'enfant sont nombreux et reconnus mais aussi et surtout parce qu'une pratique en famille vous permettra de partager une activité complice et de développer encore le lien d'attachement qui vous unit.



## Tarifs Yoga

Le cours de découverte.....	10€
Les 3 cours de découverte.....	26€

Le cours.....	13€
La carte de 5 cours.....	65€
La carte de 10 cours*.....	130€

\*un massage de 20min ou un cours de Yoga Offert

## Tarifs Yoga Famille

1 Adulte.....	13€
1 Enfant.....	6€

2ème adulte.....	10€
2ème enfant.....	5€

Enfant supplémentaire.....	5€
----------------------------	----

## Offre de Parrainage

-50% sur votre prochain cours si vous venez accompagné d'un nouveau membre.

## Offre Spéciale

Chaque premier jeudi du mois, votre séance de 18H HATHA YOGA et 19H15 YIN YANG YOGA vous est offerte pour tout NOUVEAUX membres du Club Forme.

