

YOGA FLOW

VINYASA & YIN



QUI JE SUIS ?

Je, m'appelle Rémy. En tant qu'enseignant de Vinyasa et Yin yoga, certifié par Yoga Alliance., j'aime vous accompagner dans votre pratique. J'essaie d'être le plus possible à votre écoute afin que nous pratiquions ensemble dans le respect et la bienveillance. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations.



LES PRATIQUES?

Le Vinyasa yoga est un yoga dynamique qui va permettre dans une fluidité de coordonner le corps et la respiration. Cette synchronisation du souffle à un mouvement dynamique, va permettre d'éliminer les toxines et de se débarrasser des impuretés.

Le Yin yoga consiste en des étirements profonds associés à une respiration lente. C'est un style de yoga doux relaxant le corps en profondeur et faisant circuler l'énergie dans tout le corps.

Cette année, je propose dans chaque créneau d'alterner les deux pratiques afin de travailler le corps de façon différentes et peut être de trouver l'équilibre dans nos vies.



OÙ ET QUAND ?

A LA ROCHE SUR YON

MERCREDI

Village de la Vergne

17h45 à 19h00

19h15 à 20h30

VENDREDI

Maison des médecines douces

6h30 à 7h45

10h45 à 12h00



TARIFS ET ABONNEMENTS?

Cours à l'unité
16 €

Trimestre (11 cours sur 3 mois)
150 €

Annuel (1 cours semaine, 33 cours)
370 €*

Double (2 cours semaine, 66 cours)
700 €*

**paiement possible en une, trois ou dix fois.*



Calendrier des semaines des cours de yoga - YOGA FLOW 2018-2019

| Septembre | | Octobre | | Novembre | | Décembre | | Janvier | | Février | | Mars | | Avril | | Mai | | Juin | | Juillet | |
|-----------|---------|---------|---|----------|---------|----------|----------------|---------|----------|---------|---------------|------|----------|-------|---------------|-----|----------|------|--------------------|---------|-------------------|
| 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 15 - YIN | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 25 - YIN | 2 | | 2 | |
| 3 | | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 22 | 3 | | 3 | | 3 | 33 - YIN |
| 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | Soirée adhérents |
| 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 10 - YIN | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 29 - YIN |
| 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | 16 | 6 | 18 | 6 | Fin Trim. 2 | 6 | | 6 | | 6 | Fin Trim. 3 |
| 7 | | 7 | | 7 | 6 - YIN | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | |
| 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |
| 10 | | 10 | 4 | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | 23 | 10 | | 10 | | 10 | |
| 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | |
| 12 | | 12 | | 12 | | 12 | 11 | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | 30 |
| 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | 17 | 13 | 19 | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | |
| 14 | | 14 | | 14 | 7 | 14 | "Noël" | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | "Hatha & Yin" | 14 | | 14 | | 14 | |
| 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | 26 | 15 | | 15 | Les RENDEZ-Vous |
| 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | 13 | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | au Parc |
| 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | (Juillet & Août) |
| 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | & |
| 19 | 1 | 19 | | 19 | | 19 | 12 | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | ATELIERS : |
| 20 | | 20 | | 20 | | 20 | Gouter de Noël | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | cuisines, paddle, |
| 21 | | 21 | | 21 | 8 | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | "Journée Mondiale" | 21 | rando... |
| 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | |
| 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | 14 | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | |
| 24 | | 24 | 5 | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | "Nidra & Yin" | 24 | | 24 | 24 | 24 | | 24 | | 24 | |
| 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | |
| 26 | 2 - YIN | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | |
| 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | 21 - YIN | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | |
| 28 | | 28 | | 28 | 9 | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | |
| 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | 15 - YIN | 29 | | 29 | | 29 | 25 - YIN | 29 | 28 | 29 | | 29 | |
| 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | |
| 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | | 31 | |

Weekend / Jours fériés

Pas de cours

ATELIERS & Evénements (en suppl.)

Vacances scolaires