

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 ?

CENTRE BEAUTOUR
A La Roche Sur Yon

LUNDI

10h15-11h30
17h45 à 19h00
19h15 à 20h30

MERCREDI

17h45 à 19h00
19h15 à 20h30



TARIFS ET ABONNEMENTS?

Cours à l'unité
15 €

Trimestre (11 cours sur 3 mois)
150 €

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

Double (2 cours semaine, 66 cours)
690 €*

*paiement possible en une ou trois fois.



Des ateliers seront proposés au cours de l'année. Lors de ces ateliers, je vous proposerai d'explorer des thématiques particulières. Ils pourront être animé en collaboration avec un autre enseignant ou non. Les informations seront diffusées au cours de l'année.

Ce calendrier pourra être sujet à des modifications. Les abonnés en seront informés suffisamment à l'avance pour une organisation fluide.

Calendrier des semaines des cours de yoga - YOGA FLOW 2019-2020

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet	
1		1		1	Férial	1		1		1		1		1	Férial	1	Férial	1		1	33
2		2	3	2		2		2		2		2		2	24	2		2		2	Fin Trimestre 3
3		3		3		3		3		3		3		3		3		3		3	Repas de fin
4		4		4		4	11	4		4		4	20	4		4		4		4	
5		5	Accueillir l'automne	5		5		5		5	18	5		5		5		5		5	
6		6		6	7	6		6		6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7		7		7		7		7		7	
8		8	4 - YIN	8		8		8	14	8		8		8	25 - YIN	8	Férial	8		8	
9		9		9		9		9		9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10	12 - YIN	10		10		10		10		10		10		10	30
11		11		11	Férial	11	FIN TRIMESTRE 1	11		11		11	21 - YIN	11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	19	12		12	Férial	12		12		12	
13		13		13	8 - YIN	13		13		13		13		13		13	28 - YIN	13		13	
14		14		14		14		14		14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15	15	15		15		15		15		15		15	
16		16	5	16		16		16		16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17		17		17		17		17		17		17	31
18	1	18		18		18	13	18		18		18	22	18		18		18		18	
19		19		19		19	Soirée de Noël	19		19		19	Fin Trimestre 2	19		19		19		19	
20		20		20		20		20		20		20		20		20		20		20	Journée Mondiale du Yoga
21	Découverte	21		21		21		21		21		21		21		21	Férial	21		21	
22		22		22		22		22	16	22		22		22		22		22		22	
23		23	6	23		23		23		23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24		24		24		24		24		24	32 - YIN
25		25		25		25		25		25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26		26		26		26		26		26	
27		27		27	10	27		27		27		27		27		27		27		27	
28		28	SEANCE 8 - ANTICIPEE*	28		28		28		28		28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29	17 - YIN	29		29		29		29		29		29	
30	3	30		30		30		30		30		30		30		30		30		30	
31		31		31		31		31		31		31		31		31		31		31	

*SEANCE RESERVEE AUX PARTICIPANTS DES COURS DU LUNDI

Weekend / Jours fériés

Pas de cours

ATELIERS & Evénements (en suppl.)

DATES POSSIBLES POUR AUTRES ATELIERS

Vacances scolaires