



## 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 Hatha yoga signifie le « yoga de l'effort ou de la vigueur » et se concentre sur la partie physiologique de l'être, les asanas sont pratiquées dans un seul but, harmoniser le corps et l'esprit. Etymologiquement, « HA » qui signifie Soleil et « THA » qui signifie Lune. Aussi, la pratique du Hatha Yoga devrait permettre d'équilibrer les polarités au sein de chaque individu.

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.

Je propose dans chaque créneau d'alterner 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

9h00 - 10h15 : Hatha & Yin  
10h30 - 11h45 : Vinyasa & Yin  
17h45 - 19h00 : Vinyasa & Yin  
19h15 - 20h30 : Vinyasa & Yin

### MERCREDI

17h45 - 19h00 : Vinyasa & Yin  
19h15 - 20h30 : Vinyasa & Yin



## 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 2020-2021

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet	
1		1	3	1		1	10	1		1	17	1		1	23	1		1		1	33
2		2		2		2		2		2		2		2	FIN TRIMESTRE	2		2		2	FIN DES COURS
3		3		3		3		3		3	17	3		3		3		3		3	
4		4		4	6	4		4		4		4		4	FÉRIÉ	4		4		4	
5		5		5		5		5		5		5		5	FÉRIÉ	5		5		5	
6		6	4	6		6		6	13	6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7		7		7	24	7		7		7	
8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8	
9		9		9	7	9		9		9		9		9		9		9		9	
10		10		10	FÉRIÉ	10		10		10	18	10		10		10	28 bis	10		10	
11		11		11		11		11		11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12		12		12		12	7 bis	12		12	
13		13	5	13		13		13	14	13		13		13		13	FÉRIÉ	13		13	
14		14		14		14		14		14		14		14	25	14		14		14	
15		15		15		15		15		15		15		15		15		15		15	
16	1	16		16		16	12	16		16		16		16		16		16		16	Les RENDEZ-Vous au Parc (Juillet & Août)
17		17		17	8	17	FIN TRIMESTRE	17		17	19	17	21	17		17		17		17	&
18		18		18		18		18		18		18		18		18		18		18	ATELIERS EVENTUELS
19		19		19		19		19	15	19		19		19		19	27	19		19	
20		20		20		20		20		20		20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21		21		21		21	26	21		21		21	YOGA DAY
22		22	2	22		22		22		22		22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24		24	22	24		24	FÉRIÉ	24		24	
25		25		25	9	25		25		25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26		26		26	24 bis	26		26		26	
27		27		27		27		27	16	27		27		27		27	28	27		27	
28		28		28		28		28		28		28		28		28		28		28	
29	3	29		29		29		29		29		29		29		29		29		29	
30		30		30	10	30		30		30		30	23	30		30		30		30	
31		31		31		31		31		31		31		31		31	29	31		31	

PERIODE DECOUVERTE

Weekend / Jours fériés

Pas de cours

ATELIERS & Evénements (en suppl.)

Vacances scolaires

REPAS ASSO

# POUR VENIR

VINYASA, HATHA & YIN 

## DEPUIS LA ROCHE SUR YON



## SUR LE SITE

