



affilié à l'Institut Français de Yoga

COURS DE YOGA

Individuels, collectifs, stages.

Cours d'essai offert toute l'année
Tarifs ajustés en cours d'année

65 Rue Hénon
69004 LYON

à deux pas du métro Hénon, velov, autolib

Contacts

06 07 24 17 53

yogavox@free.fr

www.yoga-danse-lyon4.fr

Le Yoga

Un travail à partir de postures ancestrales, *sur la subtilité du souffle*, la méditation et l'étude de textes. Il préserve ou améliore l'équilibre, la santé et les facultés de concentration.

Amène à vivre mieux notre condition humaine, à déterminer nos choix et atteindre nos objectifs.

Une pratique adaptable à chacun,

Respectant âge, santé, constitution, habitudes de vie, ressources, vulnérabilités...

Une recherche de sens et d'harmonie

Une invitation à plus de conscience, de présence à soi et au monde

Un enseignement dans un esprit Viniyoga

Capacité de s'approprier la posture et de l'adapter en fonction de nos potentialités de l'instant), inscrit dans la lignée de **Peter Hersnack, élève de TKV Désikachar.**

HORAIRES

du 16 septembre 2019 au 30 juin 2020
hors jours fériés et vacances scolaires

TARIFS

Inscriptions auprès des professeurs

COURS INDIVIDUELS : Pour tous sur RDV

**COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES
(durée 1h15)**

LUNDI	18h	
	19h30	
	21h	
MARDI	10h30	
	12h30	
	18h30	
	20h	
MERCREDI	17h	Enfants* *à partir du CP 2 ^e étage
	17h	1 ^{er} étage
	18h30	
	20h	Méditation*
*1h45 yoga+ méditation / chant védique		
JEUDI	9h	

Tarifs ajustés en fonction de la date d'inscription

ADHESION à IFY et IFYLCE : 17 euros / an

par cette adhésion, vous devenez membre des associations : « Institut Français de Yoga » et « IFY Lyon Centre Est ». Elle permet de recevoir le journal trait d'union, de participer à plusieurs stages organisés par l'IFYLCE gratuitement ou à tarif préférentiel, et comprend une assurance MAIF.

Trimestre		200 €
Carte de 10 cours		220 €
A l'année, 33 cours (1cours/semaine)		380 €
A l'année, Enfants		350 €
A l'année, illimité* (sauf le mercredi 20h)		500 €
A l'année, mercredi 20h		470€
A l'année illimité* incluant le mercredi 20h		550€
Cours individuels	le cours d'une heure	50 €
	4 cours	180€

*dans la limite des places disponibles

-10 % pour les étudiants et les demandeurs d'emploi.
En cas de besoin au cas par cas, voir avec le professeur.

ACCOMPAGNEMENT PRE et POST NATAL avec Marie-Françoise GARCIA

Moment unique et privilégié, le temps de la grossesse, de l'accouchement et du retour de couche nécessite un accompagnement sensible et adapté à chacune. Avec les outils du yoga, cet accompagnement vous permettra de Vivre pleinement la grossesse, d'avoir des outils pour l'accouchement et les différentes étapes du retour de couche.

Se renseigner pour trouver la formule la mieux adaptée à votre rythme de vie et à votre profil.

YOGA POUR ENFANTS

LE YOGA POUR ENFANTS :

**Développer les potentiels,
canaliser les énergies.**

Le yoga contribue à une croissance harmonieuse : il développe force et souplesse (physique et morale), canalise l'énergie, amène détente et capacité de concentration. Il favorise l'adaptation, par une action sans compétition, respectueuse de soi-même et de l'autre.

Une pratique ludique et dynamique où les postures sont introduites par le jeu et l'imaginaire, favorisant la respiration et un travail vers la relaxation. Ces outils donnent au jeune yogi de l'agilité, des réflexes et un équilibre propices à la gestion de son quotidien et à son épanouissement au sein d'un groupe.

Les parents ont la possibilité de prendre un cours adulte en même temps que leur enfant, dans une autre salle du Centre de Yoga.

STAGE YOGA et MONTAGNE 2020

avec Marie-Françoise GARCIA et Thierry GUSTIN

Renseignements et inscriptions

06 07 24 17 53

yogavox@free.fr

530 € le séjour (date à confirmer)

Dans un des plus beaux panoramas des Alpes, nous alternerons randonnées à la journée et pratiques de yoga. Nous serons accueillis à Albiez Montrond, petit village savoyard « Heidi-lique » perché à 1600 m d'altitude en pension complète.

Plan d'eau à proximité.

Le plein d'oxygène et de détente, pour reprendre l'année en toute sérénité !

Les repas seront préparés par un cuisinier et pris sur place (panier repas les jours de balade)