

**Yoga pour adultes** : plusieurs styles de yoga sont proposés.  
Toutes les enseignantes sont diplômées. 8 élèves par cours, apporter  
votre tapis et éventuellement votre coussin.

**Hatha -Yoga axé sur les postures et les souffles**

**Renseignements et inscription directement auprès de votre professeur:**

Marie Pierre Bayle 06 23 70 08 99, Sophie Béal 06 82 13 50 18,  
Florence Canton 06 81 13 82 35, Christelle Chazal 06 65 07 91 17,  
Valériane Favard 06 83 86 13 79, Claire Griot 06 80 93 10 81,  
Catherine Piétroy 06 82 37 11 45, Nathalie Pupier 06 26 63 16 00.

**Yoga « en douceur »** Florence Canton 06 81 13 82 35

**Vinyasa Yoga** pour les + sportifs, séquence dynamique où les postures  
s'enchaînent. Anita Benard 07 69 51 49 59.

**Qi qong** enseigné par Antoinette Touilloux 06 89 22 89 01

**Méditation adultes**

Benoît Defaux guide la méditation du mardi de 20h à 21h  
Christophe Vialle guide la méditation du vendredi à 19h15  
Marie Pierre Bayle guide celle du mardi à 17h30 et jeudi à 16h30

**Ateliers Yoga - Formation approfondie et qualifiante :**

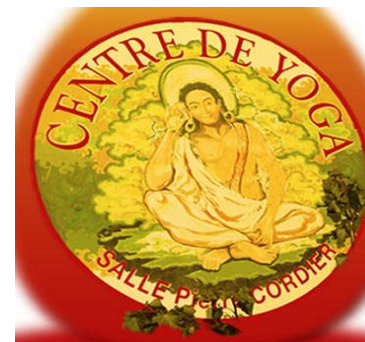
Marie Pierre Bayle dispense une formation approfondie et qualifiante qui  
peut déboucher sur l'enseignement du Hatha-Yoga traditionnel. Dix  
Ateliers et dossiers par an. Durée trois ans pour obtenir le diplôme +  
une année de Post-formation. Deux années de pratique préalable sont  
exigées. Une formation commence en septembre.

**Renseignements auprès de Marie Pierre Bayle : 06 23 70 08 99**

Consultez notre site [www.yogamontbrison.fr](http://www.yogamontbrison.fr)  
L'inscription se fait le plus tôt possible car seulement 8 élèves par cours.  
L'adresse mail : [info@yogamontbrison.fr](mailto:info@yogamontbrison.fr)

*Mieux être - Harmonie et équilibre*

Par le **YOGA**



*Programme 2020/ 2021*

*A partir du lundi 7 septembre*

**Centre de Yoga**

10 rue Henri Pourrat  
42600 Montbrison (av d'Allard 2eme rue à droite)  
Tel : 06 23 70 08 99

Site : [www.yogamontbrison.fr](http://www.yogamontbrison.fr) écrire [info@yogamontbrison.fr](mailto:info@yogamontbrison.fr)



# Programme 2020/2021

Début des cours **lundi 7 Septembre 2020**

Cette année nous accepterons seulement **8 élèves par cours**. Un cours gratuit pour essayer selon les possibilités d'accueil. Apporter votre tapis, serviette et coussin. Se renseigner en écrivant à [info@yogamontbrison.fr](mailto:info@yogamontbrison.fr)

**Yoga adultes** : les cours durent 1h15

<b>Lundi</b>	<b>à 8h30</b> Anita	à 12h Christelle	à 14h15 Christelle	à 16h15 Marie Pierre	à 18h15 Valériane	<b>à 20h</b> Sophie
<b>Mardi</b>	à 9h Marie Pierre	à 12h15 Claire	à 14h Florence	<b>à 15h45</b> Florence	à 18h15 Marie- Pierre	
<b>Mercredi</b>	à 9h Marie Pierre	<b>à 11h</b> Christelle	<b>à 14h15</b> Anita	<b>à 16h</b> Anita	à 20h Sophie	
<b>Jeudi</b>	à 9h Catherine	<b>à 11h</b> Catherine	à 14h15 Valériane	à 18h15 Marie Pierre	à 20h Nathalie	
<b>Vendredi</b>	à 9h Florence	à 10h45 Florence Yoga en douceur	à 12h 30 Valériane	à 14h30 Anita Yoga dynamique	à 17h30 Valériane	

**Les nouveaux cours sont en caractère gras**

**Méditation** guidée accessible à tous - participation gratuite pour les adhérents

<b>Mardi</b>	17h30 à 17h45 Marie Pierre	20h à 21h Benoît
<b>Jeudi</b>	<b>7h15 à 8h15 Benoît</b>	<b>16h30 à 17h45 Marie Pierre</b>
<b>Vendredi</b>	<b>19h15 à 20h15 Christophe</b>	

**Qi Qong** cours de 1h15

<b>Lundi</b>	à 10h15 Antoinette	<b>Mercredi</b>	à 18h15 Antoinette
--------------	--------------------	-----------------	--------------------

**Tarifs inchangés** : Adhésion annuelle à l'association **30 €**.

Cotisation annuelle 222€ ou bien 3 chèques de 74€,74€,74€ encaissés les 15 octobre, 15 janvier, 15 avril libellés à l'ordre du professeur.

Pour la **méditation seule** la cotisation annuelle de 30€ est demandée