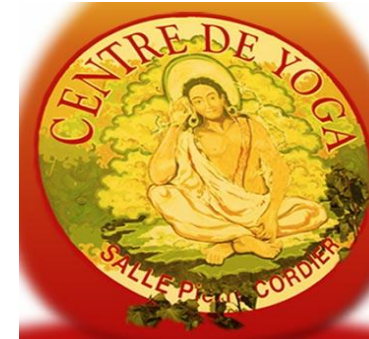


Mieux être - Harmonie et équilibre

Par le **YOGA**



Programme 2021/ 2022

A partir du lundi 6 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)

**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, Sophie Chaud 06 29 94 94 03  
Christelle Chazal 06 65 07 91 17, Claire Griot 06 80 93 10 81,  
Anaïs Mounier 06 18 56 28 74, Catherine Piétroy 06 82 37 11 45,  
Nathalie Pupier 06 26 63 16 0, Rosalie Viricel 06 85 33 36 64,

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

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

**Séance de Sophrologie Catherine Pietroy le mercredi à 12H30**

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

### **Méditation adultes**

Benoît Defaux guide la méditation du mardi à 20h et jeudi matin à 7h15

Christophe Vialle guide la méditation du vendredi à 19h

Marie Pierre Bayle guide plusieurs séances méditation **chez soi en visio**

### **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. Nouvelle session en septembre. Dix Ateliers et 10 dossiers par an. Durée trois ans pour obtenir le diplôme + une année de Post-formation. 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)



# Programme 2021/2022

Début des cours **lundi 6 Septembre 2021**

**Pour l'instant nous acceptons seulement 8 élèves par cours.** Un cours gratuit pour essayer selon les possibilités d'accueil. Apporter tapis, serviette et coussin.  
Inscription auprès du professeur concerné.

**Yoga adultes / Les cours durent 1h15**

|          |                                 |                                       |  |                                  |                                |                                  |                   |
|----------|---------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| Lundi    | 8h30<br>Anita<br><i>Vinyasa</i> |                                       | 12h<br>Christelle                        | 14h15<br>Christelle              | 16h15<br>Marie-Pierre          | 18h15<br>Anita<br><i>Vinyasa</i> | 20h<br>Sophie Bé. |
| Mardi    | 9h<br>Marie-pierre              |                                       | 12h15<br>Claire                          | 14h<br>Claire                    | 16h30<br>Catherine             | 18h15<br>Marie - Pierre          |                   |
| Mercredi | 9h<br>Marie-pierre              | 10h45<br>Christelle                   | 12h30<br>Catherine<br><i>Sophrologie</i> | 14h15<br>Anita<br><i>Vinyasa</i> | 16h<br>Anita<br><i>Vinyasa</i> |                                  | 20h<br>Sophie Bé. |
| Jeudi    | 9h<br>Christelle                | 10h15<br>Florence                     | 12h30<br>Sophie Ch.                      | 14h15<br>Sophie Ch.              | 16h<br>Christelle              | 18h15<br>Anaïs                   | 20h<br>Nathalie   |
| Vendredi | 9h<br>Florence                  | 10h45<br>Florence<br><i>Yoga doux</i> | 12h30<br>Sophie Bé.                      | 14h30<br>Anita<br><i>Vinyasa</i> |                                | 17h15<br>Rosalie                 |                   |
| Dimanche |                                 | 10h<br>Nathalie                       |  |                                  |                                |                                  |                   |

**Méditation** guidée / Accessible à tous - participation gratuite pour les adhérents

**Mardi au Centre de Yoga de 20h à 21h** avec **Benoît** et aussi **Jeudi matin de 7h15 à 8h15**  
**Vendredi au Centre de yoga de 19h à 20h** avec **Christophe**

Quatre séances de méditation à suivre chez soi en visio :

**Lundi à 18h15, mardi à 20h, mercredi à 18h30 et vendredi 18h30** avec **Marie Pierre**

**Qi Qong** / Les cours durent 1h15

**Lundi** à 10h15 Antoinette **Mercredi** à 18h15 Antoinette

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

Exceptionnellement **15€** pour les adhérents de 2020/2021

**Cotisation annuelle 222€** en 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.