

**Yoga pour adultes** : plusieurs styles de yoga sont proposés.  
Toutes les enseignantes sont diplômées. 10 élèves par cours, apporter votre tapis et éventuellement votre coussin.

**Hatha -Yoga traditionnel 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,  
Jean Pierre Laurendon 06 32 90 30 40 Catherine Piétroy 06 82 37 11 45,  
Nathalie Pupier 06 26 63 16 0, Rosalie Viricel 06 85 33 36 64,

**Yoga enfants** le mercredi à 16h avec Sophie Chaud  
**Yoga prénatal** le vendredi à 15h30 avec Rosalie  
**Sophrologie** le jeudi à 12H30 avec Catherine  
**Yoga en douceur** le vendredi 10h45 avec Florence

**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.

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**

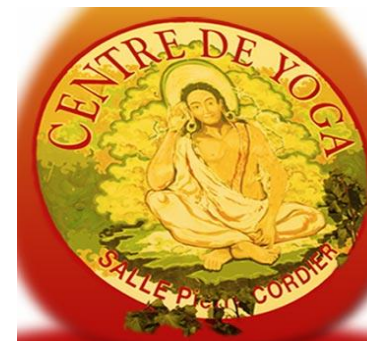
Consultez notre site **[www.yogamontbrison.fr](http://www.yogamontbrison.fr)**

L'inscription se fait le plus tôt possible car seulement 8 élèves par cours.

L'adresse mail : **[info@yogamontbrison.fr](mailto:info@yogamontbrison.fr)**

Mieux être - Harmonie et équilibre

Par le **YOGA**



**Programme 2022/ 2023**

**A partir du lundi 5 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 2022/2023

Début des cours à partir du **lundi 5 Septembre 2022** selon les cours

Nous acceptons **11 élèves par cours**. Un cours gratuit pour essayer selon les possibilités d'accueil. Apporter tapis, serviette et coussin. Inscription, renseignements et dates rentrée à demander auprès du professeur concerné.

**Yoga adultes** les cours durent de 1h15 à 1h30

<b>Lundi</b>	à 8h30 Jean Pierre	à 12h Christelle	à 16h15 Marie Pierre	à 18h15 Rosalie	à 20h Sophie Béal
<b>Mardi</b>	à 9h Marie Pierre	à 12h15 Claire	à 16h30 Catherine	à 18h15 Marie- Pierre	
<b>Mercredi</b>	à 9h Marie Pierre	à 10h45 Christelle	à 14h15 Rosalie	à 16h Sophie Chaud	à 20h Sophie Béal
			<u>yoga enfants</u>		
<b>Jeudi</b>	à 9h Christelle	à 10h45 Florence	à 12h30 Catherine (sophro)	à 18h15 Rosalie	à 20h Nathalie
<b>Vendredi</b>	à 9h Florence	à 10h45 Florence	à 15h30 Rosalie	à 17h15 Rosalie	
		yoga en douceur	Yoga prénatal		

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

<b>Mardi</b>	au Centre de Yoga	<b>de 20h à 21h</b>	<b>avec Benoît</b>
<b>Jeudi matin</b>	au Centre de yoga	<b>de 7h15 à 8h15</b>	<b>avec Benoît</b>
<b>Vendredi</b>	au Centre de yoga	<b>de 19h à 20h</b>	<b>avec Christophe</b>
<b>Séance de méditation en visio par whatsapp</b> (se renseigner sur le site pour les horaires)			

**Qi Qong** cours de 1h15

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

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

Cotisation annuelle **228€** en 3 chèques de **76€,76€,76€** 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