

## Horaires & Tarifs

### Horaires

#### COURS DU SOIR

Lundi 18h30, Mercredi 19h30, Vendredi 19h30 Marmande-  
gymnase Herriot, 56 avenue Joffre

Mercredi 17h30 Marmande - salle CMCAS, 55 rue Mermoz

Lundi 16h30, Vendredi 17h30 Sainte Bazeille - centre de Loisirs

#### COURS SENIORS

Mercredi 15h Marmande - gymnase Herriot, 56 avenue Joffre

Vendredi 15h30 Sainte-Bazeille - centre de Loisirs « La Placière »

#### ASSISES

Lundi 20h (tous les 15 jours)

Marmande- gymnase Herriot, 56 avenue du Maréchal Joffre

#### ATELIERS

6 samedis matin 9h-12h

Lévigac-de-Guyenne, Salle Plancher de la Mairie

*Durée des cours 1h15 - Les cours suivent le calendrier scolaire*

### Tarifs

Adhésion annuelle à l'association 20€

#### Abonnement annuel

240€/an (1 cours semaine) - 360€/an (2 cours semaine)

#### Abonnement trimestriel simple

95€/trimestre (1 cours semaine)- 135€/trimestre (2 cours semaine)

#### Forfait 10 séances

100€/carte (valable de septembre à juin)

#### Abonnement assises

45€/trimestre - 130€/an (une méditation par quinzaine)

#### Ateliers

25€/matinée

#### Possibilité de cours individuels

Se renseigner auprès de l'enseignante

*Faire 2 règlements par chèques séparés à l'ordre de PRANA YOGA*



Ma.Psa.lator.eur.fr.vols.publiques

Association

# Prâna Yoga

Cours de Yoga

Marmande & Sainte-Bazeille



[www.yoga-marmande.fr](http://www.yoga-marmande.fr)

pranayoga47@orange.fr - 06 87 87 37 84



Rejoignez-nous sur  
Yoga Marmande

## Le Yoga

Le Yoga est une science complète de la vie qui englobe le corps, le mental et le spirituel.

Il trouve son origine en Inde où il fut transmis de maître à disciple pendant des milliers d'années.

Le Yoga est arrivé tardivement dans les années 1900 en Occident où depuis, il ne cesse de se développer.

La pratique du yoga inclut généralement un travail sur le corps physique avec les postures « *āsanas* », un travail sur le mental avec l'éducation de l'attention pour accéder à la concentration soutenue conduisant à l'état méditatif et un travail sur la respiration avec la discipline du souffle ou « *prānā-yāma* »,

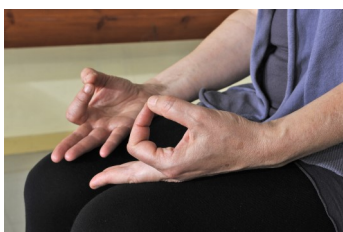
« **Le Yoga conduit à l'arrêt de l'agitation du mental  
Alors se révèle notre Centre établi en lui-même »  
Patanjali Yogas Sutras 1.2 & 1.3**

## Le Yoga de l'Énergie

Il est adapté à tous :  
quel que soit l'âge ou la condition physique.

Développée par Roger Clerc, la pédagogie du Yoga de l'Énergie est un Hatha-Yoga complet et progressif qui se situe dans une authentique tradition de l'Inde tout en l'ajustant au monde européen.

Le Yoga de l'Énergie insiste sur l'importance de l'équilibre des énergies qui influencent notre corps physique à travers la pratique du geste conscient en accord avec le souffle.



## L'association

**Prāna Yoga** est une association Loi de 1901 membre de l'OMS (Office Marmandais du Sport), créée en 2012 avec pour objectif de promouvoir l'étude du Yoga.

Elle propose des cours collectifs de yoga pour adultes et seniors qui ont lieu à Marmande et Sainte-Bazelle plusieurs fois par semaine.



## L'enseignement

Les cours sont dispensés par une enseignante titulaire de la **Fédération Nationale des Enseignants de Yoga** (Paris) formée par l'**École Française de Yoga**. L'EFY délivre sur 4 ans et 600 heures, un enseignement conforme au programme européen adopté par l'**Union Européenne de Yoga**.

**Christine Réglat**  
**Enseignante de yoga**

Adhère au Code d'Éthique et de  
Déontologie des Professeurs de Yoga

