

Horaires

COURS ADULTES

Lundi 18h30, Mercredi 16h30, 18h & 19h30, Vendredi 19h30
Marmande

Lundi 16h30, Vendredi 16h & 17h30
Sainte Bazeille

COURS SENIORS

Lundi 15h Sainte Bazeille + Mercredi 15h Marmande

Durée des cours 1h15 – Les cours suivent le calendrier scolaire

Lieux

Marmande : gymnase Herriot, 56 avenue Maréchal Joffre
Sainte-Bazeille : centre social, avenue Général de Gaulle

Tarifs

Adhésion annuelle à l'association 20€

3 Formules au choix :

Abonnement annuel (facilités de paiement)

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

Abonnement trimestriel simple

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

Forfait 10 séances

120€/carte (valable 1 an de septembre à juin)

*Régler par chèque séparés adhésion, abonnement ou carte
à l'ordre de « Prâna Yoga »*

Possibilité de cours individuels

Se renseigner auprès de l'enseignante



Ma Pré-Intégration sur la voie publique

Association

Prâna Yoga

Cours de Yoga

Marmande & Sainte-Bazeille



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 « *prânâ-yâma* »,

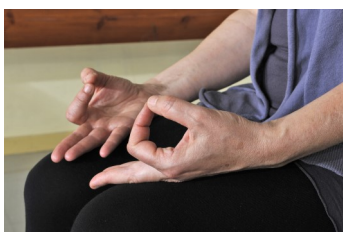
**« Le Yoga conduit à l'arrêt de l'agitation du mental
Alors se révèle notre Centre établi en lui-même »
Patanjali Yogas Sutras 1.2 & 1.3**

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

Prâna 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-Bazille 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

