

## A propos

Un espace boutique, un espace de pratique,  
le tout dans un lieu accueillant, convivial et chaleureux.

Situé à Saint-Symphorien-D'ozon près de Lyon, notre studio de yoga vous accueille dans une salle rénovée et spacieuse, pour plusieurs types de pratiques, toujours avec bonne humeur et dans la légèreté.

Nos professeures de yoga sont diplômées et vous permettent de trouver le cours adapté à votre besoin.



## Contactez-nous



57 rue centrale, 69360 Saint Symphorien d'Ozon

Info : [contact@maboutiqueyoga.fr](mailto:contact@maboutiqueyoga.fr)

Tel : 07 84 30 53 40 / 04 26 17 04 12

Site : [maboutiqueyoga.fr](http://maboutiqueyoga.fr)



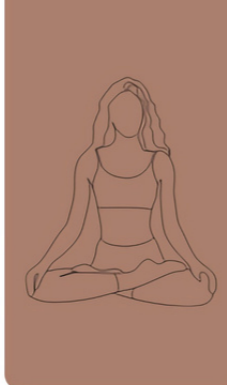
MABOUTIQUE YOGA

Association

Corps en Conscience

Cours de yoga & bien-être

# Planning 2023-2024



## Description des cours

### Ashtanga Yoga (débutants et tous niveaux)

Digne d'une **pratique sportive**, les postures, avec les adaptations nécessaires pour les débutants, sont enchaînées assez rapidement au rythme de la respiration. Une relaxation finale clôture la séance.

### Ashtanga Yoga (avancé)

Ce cours vous permet d'approfondir la pratique, soit en pratique dirigée soit en pratique autonome ("mysore"). Vous développerez force, souplesse et conscience du souffle.

### Yoga dynamique (tous niveaux)

Idéal pour relâcher les tensions, ce cours vous permet de travailler la souplesse, la tonicité musculaire et la respiration. Accessible à tous.

### Yoga Doux

Ce cours de yoga permet de détendre et d'assouplir en douceur les muscles et de retrouver la mobilité articulaire.

### Souplesse au sol

Inspirée des cours de barre au sol et de Pilates, cette pratique permet de développer en douceur la mobilité articulaire et la souplesse.



### Yoga Enfants

Dès 3 ans, séance de yoga pour enfants, avec des postures rigolotes racontées en histoire.

### Yoga Adolescents

A partir de 10ans, venez faire des postures d'équilibre et de souplesse.

## Tarifs 2023-2024 du 5 sept 2023 au 5 juillet 2024

### Abonnement annuel

1 fois/semaine : 360€ /an  
2 fois/semaine : 660€ /an  
Tarif enfant à l'année : 260€ /an



### Cours à la carte \*

Carnet de 10 cours : 160€  
Cours d'essai: 12€  
Cours à l'unité : 18€  
\*réservation obligatoire



Le prix de l'abonnement comprend l'adhésion à l'association et à son règlement qui vous sera remis. 12 personnes max par cours. Les cours ont lieu pendant la période scolaire. Possibilité de régler en 3 fois. Chèques vacances acceptés.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-11h15 Yoga Doux Tous niveaux				9h-10h30 Ashtanga Yoga Tous niveaux	9h-10h30 Ashtanga Yoga Avancé
12h30-13h30 Souplesse au Sol Tous niveaux				12h30-13h45 Yoga dynamique Tous niveaux	11h-12h15 Yoga dynamique Tous niveaux
		14h-15h Yoga Adolescents			
		16h-17h Yoga Animé Enfants			
18h30-19h45 Yoga Dynamique Tous niveaux	19h-20h30 Ashtanga Yoga Avancé	19h-20h30 Yoga Dynamique Tous niveaux	18h30-19h45 Ashtanga Yoga Débutant	18h-19h15 Yoga relaxation Tous niveaux	
				19h30-20h30 *Sophrologie & méditation	

### \*Sophrologie et Méditation

Atelier mensuel - 120€ à l'année, 18€ à la séance Dates disponibles sur la fiche d'adhésion