

RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

Françoise Dassonville

Professeure de yoga

diplômée de l'EFYL

Membre titulaire de La FNEY

Yoga-Thérapeute

Diplômée de l'Institut de Yoga-Thérapie de Paris

IDYT

Yoga-Restauratif

Méditation Pleine Conscience

Diplôme Universitaire en Santé Intégrative MBC1

Yoga pré & postnatal

Certifiée Institut Bernadette de Gasquet

06.30.10.97.46

contact@yogahouse.fr

www.yogahouse.fr

Yoga House est située au coeur de Saint-Didier au Mont d'Or, dans un espace préservé, exclusivement réservé au yoga. Nous vous proposons d'explorer vos ressources au travers d'une pratique de **HATHA YOGA traditionnel et postural** enrichie par le **YOGA de L'ENERGIE et de la MEDITATION de pleine conscience** Le yoga est une pratique millénaire visant l'unité profonde de l'être humain, corps-souffle-mouvement, dans une conscience joyeuse. Ouvert à tous, débutants comme confirmés, les cours alternent temps de pauses, travail postural, respiratoire et détente. Nous accueillons les mamans dans des **cours pré et post-natal (certification méthode de Gasquet)** et nous vous accompagnons en individuel en **Yoga-thérapie et Yoga restauratif**.

Nos professeurs de yoga se perfectionnent régulièrement, sont diplômés d'écoles reconnues par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (**FNEY**). Ils ont acquis une compétence complémentaire auprès de l'Institut de Yoga-thérapie de Paris (**IDYT**) et de **l'Université Lyon 1 en Santé Intégrative**.

YOGA HOUSE

SAINT-DIDIER AU MONT D'OR

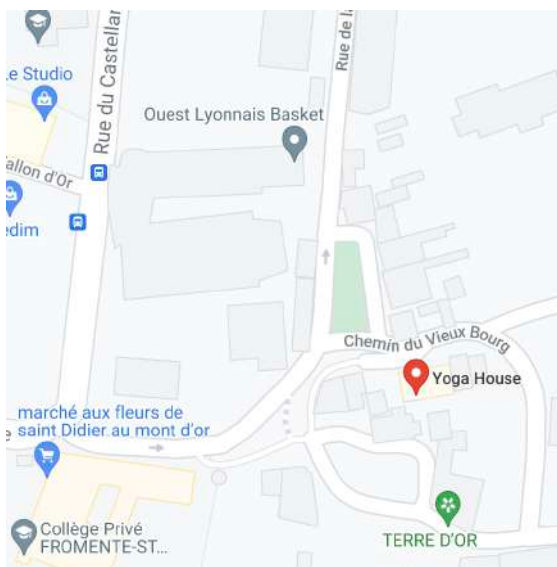


2023 - 2024



NOUS TROUVER

1, place Marc Morel
69370 SAINT DIDIER AU MONT D'OR



PLANNING DES COURS 2023/2024

Lundi			Yoga-thérapeutique	Cours individuel
Mardi	9h00-10h15 Hatha-Yoga 2 Pranayama	Cours individuel		19h00 - 20h00 Hatha-Yoga 3 Pranayama Méditation
Mercredi	Yoga-thérapeutique	Cours individuel		Cours individuel
Jeudi	8h45-9h45 Pratique Posturale			19h00 - 20h15 Hatha-Yoga 2 Pranayama
Vendredi	Yoga-thérapeutique	Cours individuel		
Samedi	9h00 - 12h00 Un atelier par mois			

DATES DES VACANCES

Rentrée Mardi 05 Septembre 2023

Toussaint	21 octobre - 6 novembre 2023
Noël	23 décembre - 8 janvier 2024
Hivers	17 février - 4 mars
Printemps	13 avril- 29 avril
Ascension	8 mai - 13 mai
Fin d'année	samedi 29 juin

TARIFS

Paiement par période : 18€ le cours

- 1ère période (sept/déc) **14 cours = 252 €**
- 2ème période (janv/avr) **12 cours = 216 €**
- 3ème période (mai/juin) **9 cours = 162 €**

Abonnement annuel tarif unique : 560 €

*Le paiement par période ou annuel est un engagement et ne donne pas lieu à remboursement.
(-10% pour les étudiants et les couples)*

Adhésion 2023/2024 à L'association: **15€**

ATELIERS DU SAMEDI

Les ateliers sont l'occasion d'élargir notre pratique au delà d'un cours hebdomadaire.

Se recentrer et se libérer des tensions qui freinent et dispersent nos énergies physiques et mentales. Pratique traditionnelle, Pratique posturale, Pratique Restaurative, Pranayama, Méditation.

6 ateliers répartis dans l'année. De 9h00 à 12h00
Atelier : 40€