

# 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**

D.U. en Santé Intégrative Université LYON 1

## **Yoga pré & postnatal**

Certifiée Institut Bernadette de Gasquet

## **Yoga sénior**

Certifiée Institut Bernadette de Gasquet

**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.

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, Neurosciences & Méditation**

Ces formations sont référencées.

SAINT-DIDIER AU MONT D'OR  
2024/2025



[www.yogahouse.fr](http://www.yogahouse.fr)

06.30.10.97.46

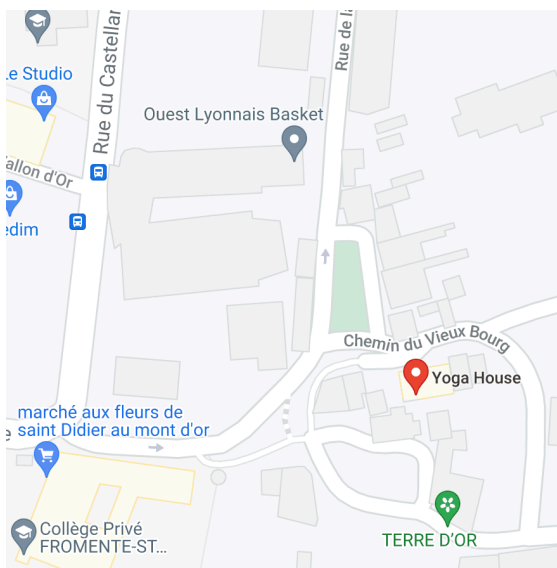
[contact@yogahouse.fr](mailto:contact@yogahouse.fr)

[www.yogahouse.fr](http://www.yogahouse.fr)



## NOUS TROUVER

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



## PLANNING DES COURS 2024/2025

<b>Lundi</b>			Yoga-thérapeutique	Cours individuel
<b>Mardi</b>	9h00-10h15 Hatha-Yoga 2 Pranayama	Cours individuel	17h30-18h30 YOGA SENIOR	19h00 - 20h30 Hatha-Yoga 3 Pranayama Méditation
<b>Mercredi</b>	Yoga-thérapeutique Individuel	Cours individuel		Cours individuel
<b>Jeudi</b>	9h00-10h00 Pratique Posturale			19h00 - 20h15 Hatha-Yoga 2 Pranayama
<b>Vendredi</b>	Yoga-thérapeutique Individuel	Cours individuel		
<b>Samedi</b>	9h00 - 12h00 Un atelier par mois			

## DATES DES VACANCES

Rentrée Mardi 03 Septembre 2024

**Toussaint** 19 octobre - 04 novembre 2024

**Noël** 21 décembre - 6 janvier 2025

**Hivers** 22 février - 10 mars 2025

**Printemps** 19 avril - 05 mai 2025

**Fin d'année** samedi 29 juin 2025

## TARIFS

Paiement par période : 18€ le cours

- 1ère période (sept/déc) **14 cours = 252 €**
- 2ème période (janv/avr) **13 cours = 234 €**
- 3ème période (mai/juin) **8 cours = 144 €**

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 2024/2025 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.

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