

RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

Françoise Dassonville

Professeure de yoga

diplômée de l'EFYL

Membre titulaire de La **FNEY**

Yoga-adapté thérapeutique

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
2025/2026



www.yogahouse.fr

06.30.10.97.46

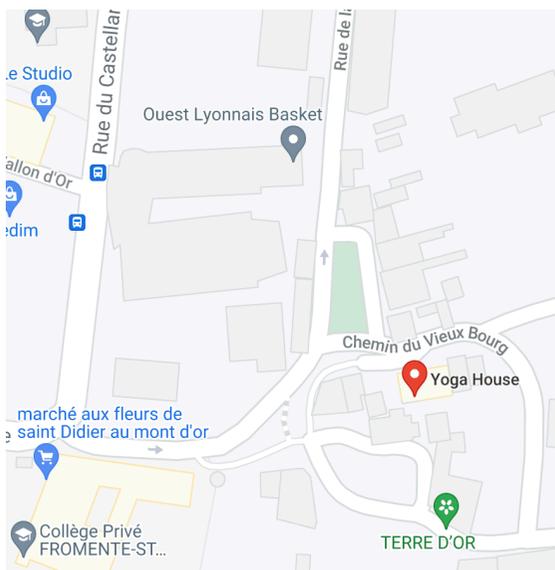
contact@yogahouse.fr

www.yogahouse.fr



NOUS TROUVER

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



PLANNING DES COURS 2025/2026

Lundi			Yoga-thérapeutique adapté	Cours individuel
Mardi	9h00-10h15 Hatha-Yoga 1-2 Pranayama		Cours individuel	19h00 - 20h30 Hatha-Yoga 2-3 Pranayama Méditation
Mercredi			Yoga-thérapeutique adapté	Cours individuel
Jedi	9h00-10h00 Pratique Posturale		Yoga-thérapeutique adapté	19h00 - 20h15 Hatha-Yoga 2-3 Pranayama
Vendredi	Yoga-thérapeutique adapté	Cours individuel		
Samedi	9h00 - 12h00 Un atelier par mois	Cours individuel		

DATES DES VACANCES

Rentrée Mardi 02 Septembre 2025

Toussaint 18 octobre - 03 novembre 2025

Noël 21 décembre - 5 janvier 2026

Hivers 8 février - 23 février 2026

Printemps 4 avril - 20 avril 2026

Fin d'année samedi 27 juin 2026

TARIFS

Abonnement annuel tarif unique : 560 €

Paiement par période : 18€ le cours

- 1ère période (sept/déc) **14 cours = 252 €**
- 2ème période (janv/avr) **11 cours = 198 €**
- 3ème période (avril/juin) **10 cours = 180 €**

Carte 10 cours : 200€

Cours à l'unité : 25€

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, Fascia Floor.

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