

COURS PROPOSÉS CHAQUE SEMAINE

• Kundalini Yoga :

Yoga traditionnel, spirituel, dont les techniques visent à faire circuler l'énergie vitale dans le corps. Les cours sont rythmés par des **postures** dynamiques et statiques (asanas), des **techniques respiratoires** sophistiquées (pranayamas), des sons chantés (**mantras**), en intégrant la relaxation et la **méditation**. Ces techniques s'adaptent à tous.

• Hatha Yoga :

Yoga traditionnel classique, idéal pour assouplir et renforcer le corps, améliorer sa condition physique et faire disparaître les douleurs récalcitrantes. Postures, relaxations et respirations rythment le cours.

• Haṭha Yoga Méditatif :

Yoga doux et profond basé sur la tradition du Haṭha yoga. La moitié de la séance est consacrée au **yoga postural**, l'autre moitié à un lâcher-prise et une **détente profonde**, ainsi qu'à la **méditation**. Idéal pour ajouter de la **joie** et du **bien-être** dans vos vies.

• Yoga Japonais (Do-In) :

Art corporel ancestral d'échauffement, d'étirements et de récupération, le Do-In s'appuie sur la Médecine traditionnelle chinoise. Il vous permet de vous **détendre**, de vous **enraciner** et de **faire circuler l'énergie** (le ki). Ouvert à tou·te·s.

• Tao Yin :

Discipline corporelle ancestrale, basée sur la Médecine traditionnelle chinoise et les saisons énergétiques. Au gré des **mouvements, automassages, étirements et sons**, dans un travail en profondeur, la pratique vous permet de libérer ou de tonifier vos méridiens et organes.

• Vinyāsa:

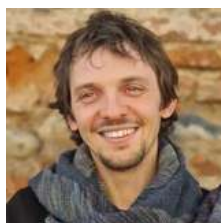
Yoga reposant sur une **harmonie entre la respiration et les mouvements** du corps, dans une suite de postures fluides, un **flow**. Cette pratique physique aide à relâcher les tensions corporelles et à réduire les raideurs accumulées. Le Vinyāsa se distingue d'autres styles de yoga plus statiques par une enchaînement dynamique et rapide de postures, dicté par la respiration.

INTERVENANTS



Julia Arman
Praticienne en santé naturelle
Professeur de Kundalini &
Hatha Yoga
julia-arman.fr
07 81 10 86 99

Isabelle Burcheri
Praticienne Shiatsu et Reiki
Professeure de Japonais & Tao Yin
isabelleburcheri.fr
06 02 33 67 37



Wladimir Dumas
Professeur de Vinyāsa, Haṭha
Yoga et Haṭha Yoga méditatif
yogawlad.com
07 82 85 69 99

ASSOCIATION
UN MONDE EN SOI

YOGA



À MONTECH

222, ROUTE DE COMBES



COURS HEBDOMADAIRES

SOIRÉES THÉMATIQUES

ATELIERS & STAGES

UN MONDE EN SOI

est une association dédiée au yoga et à la santé globale. Elle propose des **cours collectifs** (détails au verso), des soirées thématiques, des stages et ateliers, pour vous aider à :

- (mieux) gérer votre stress,
- assouplir et tonifier votre corps,
- augmenter votre vitalité et votre immunité,
- canaliser vos émotions,
- prendre du recul sur des difficultés physiques et psychologiques,
- améliorer des comportements dans votre vie familiale et professionnelle,
- prendre confiance en vous et développer un esprit positif.

Soirées thématiques

Des rencontres les vendredis soirs pour renforcer et approfondir vos pratiques méditatives, de respiration et/ou de Reiki (selon les thèmes et le calendrier).

HORAIRES DES COURS HEBDOMADAIRES DE YOGA SAISON 2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30	Kundalini		Hatha	Haṭha Yoga méditatif 1 ère heure Yoga postural 2 ème heure Détente et méditation	Japonais
11H					
12H30		Hatha		Vinyāsa	
18H30	Hatha		Japonais	Kundalini	Soirées thématiques
20H	Kundalini	Japonais	Tao Yin	Hatha	
Cours donnés par :	JULIA julia-arman.fr		ISABELLE isabelleburcheri.fr		WLADIMIR yogawlad.com

Stages et ateliers

Découvrir une approche ou une discipline, approfondir ou intensifier une pratique. Visitez nos sites Web pour en savoir plus : **julia-arman.fr** , **isabelleburcheri.fr** et **yogawlad.com**.

Tarifs abonnements pour les cours

La séance découverte est **gratuite**

Semestre
(sept/jan ou fev/juin)

- 1 heure /semaine : 165 €
- 2 heures /semaine : 245 €
- Illimité : 340 €

Année scolaire
(sept /juin)

- 1 heure /semaine : 290 €
- 2 heures /semaine : 460 €

Tarifs réduits
(et autres infos)

: **kundayoga.fr**

