

HORAIRE DES COURS HEBDOMADAIRES DE YOGA

2026/2027



à Montech

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



MATIN

9h30
Kundalini



9h30
Hatha

8h40
Japonais

10h
Japonais



MIDI

12h30
Hatha

Explorez le monde
qui est en vous



SOIR

18h30
Hatha

17h
Vinyasa
(visio)

18h30
Japonais

18h30
Kundalini

Soirées
thématiques
(méditation,
reiki, mantras,
etc...)

20h
Kundalini

20h
Japonais

20h
Tao Yin

20h
Hatha

JULIA

Kundalini

Hatha

ISABELLE

Japonais

Tao Yin

WLADIMIR

Vinyasa

Association
"Un Monde en Soi"



ASSOCIATION
UN MONDE EN SOI

YOGA



À MONTECH



Votre 1er cours d'essai gratuit

Découvrez toutes
nos informations
sur le site
YOGA82.FR



YOGA82.FR

L'association **Un Monde en Soi** est dédiée au **yoga**, au **bien-être** et à la **connaissance de soi**. Elle propose des **cours collectifs** ainsi que des **soirées thématiques**, des **stages** et des **ateliers** pour vous aider à :

- **mieux gérer le stress** et apaiser le mental ;
- **assouplir, tonifier** et mieux connaître votre corps ;
- **entretenir votre vitalité** et votre équilibre général ;
- **accueillir et réguler vos émotions** ;
- **prendre du recul** face aux difficultés du quotidien ;
- **améliorer** votre bien-être dans votre vie personnelle et professionnelle ;
- **développer votre confiance** en vous et cultiver un état d'esprit plus positif.

LES INTERVENANTS



Julia Arman

- **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.

- **Kundalini Yoga :**

Yoga **énergétique et méditatif**, le Kundalini Yoga associe différentes techniques visant à favoriser la circulation de **l'énergie vitale**. Les séances alternent **postures dynamiques** et statiques, exercices respiratoires, chants de **mantras**, relaxation et **méditation**.



Wladimir Dumas

- **Yoga 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 un enchaînement dynamique et rapide de postures, dicté par la respiration.



Isabelle Burcheri

- **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).

- **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.

