

## 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.

Intervenante : Julia

### • 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.

Intervenants : Julia

### • 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.

Intervenant : Wladimir

### • 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 permet l'enracinement et l'écoute de soi. Il favorise le retour à l'équilibre et l'harmonisation de l'énergie. Les cours s'adressent à tou.te.s.

Intervenante : Isabelle

### • Tao Yin :

Par le mouvement, la respiration, les sons et les automassages spécifiques, le Tao Yin vous invite à découvrir les 5 éléments de la Médecine traditionnelle chinoise, vos 12 méridiens, leurs particularités et leurs fonctions. Vous les massez, les étirez, les tonifiez et les libérez. Par la même occasion, vous allégez et stimulez vos organes.

Intervenante : Isabelle

COURS COLLECTIFS OU PARTICULIERS, SOIRÉES  
THÉMATIQUES, ATELIERS & STAGES

## CONTACTS



Julia Arman

Praticienne en santé naturelle

Professeur de Kundalini & Hatha Yoga

[julia-arman.fr](http://julia-arman.fr)

07 81 10 86 99

Isabelle Burcheri

Praticienne Shiatsu et Reiki

Professeur de Yoga Japonais et Tao Yin

[isabelleburcheri.fr](http://isabelleburcheri.fr)

06 02 33 67 37



Wladimir

Professeur de

Hatha Yoga méditatif

[yogawlad.com](http://yogawlad.com)

07 82 85 69 99



ESPACE  
UN MONDE EN SOI

DOMAINE ST NICOLAS

222, route de Combes

82700 Montech

ESPACE  
UN MONDE EN SOI

À MONTECH

COURS COLLECTIFS

SOIRÉES THÉMATIQUES

ATELIERS & STAGES



YOGA

# UN MONDE EN SOI

Lieu dédié au yoga et à la santé globale, par le biais de **cours collectifs** (voir au verso), de soirées thématiques, d'ateliers ou de stages.

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 2024-2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6H		Sadhana COURS EN LIGNE semaines paires			
9H30	Kundalini	Haṭha Yoga méditatif 1 <sup>ère</sup> heure Yoga postural 2 <sup>ème</sup> heure Détente et méditation	Hatha		Japonais
11H					
12H30		Hatha			
18H30	Hatha	Haṭha Yoga méditatif	Japonais	Kundalini	Soirées thématiques
20H	Kundalini	Japonais	Tao Yin	Hatha	
Cours donnés par :	JULIA <a href="http://julia-arman.fr">julia-arman.fr</a>	ISABELLE <a href="http://isabelleburcheri.fr">isabelleburcheri.fr</a>	WLADIMIR <a href="http://yogawlad.com">yogawlad.com</a>		

YOGA  
*saison*  
2024/2025

## 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](http://julia-arman.fr) , [isabelleburcheri.fr](http://isabelleburcheri.fr) et  
[yogawlad.com](http://yogawlad.com).

## Tarifs abonnements pour les cours

La séance découverte est **gratuite**

**Semestre**  
(sept /dec ou jan /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 : **kundayoga.fr**  
(et autres infos)