



Cours de yoga en individuel et collectif



Le mardi à 11h et le mercredi à 19h

ouvert à tous, sur réservation

Les asanas sont des postures physiques, exécutées lentement, dans une attitude méditative. La respiration consciente est très importante. Les asanas renforcent le corps, mais ont aussi un effet positif sur le mental et les émotions.

Sur une **séance d'1h30**, je vous propose une prise de conscience, puis un échauffement (salutation au soleil), des postures favorisant le renforcement et l'assouplissement du corps, des exercices respiratoires puis une relaxation finale.

Les **cours individuels** permettent de mettre en place une séance adaptée à des besoins spécifiques : douleurs dorsales, femmes enceintes, insomnie, stress, anxiété/dépression, yoga en fauteuil roulant, convalescence.

Proposé par Maya BRON, psychologue et professeur de yoga depuis plus de 7 ans, animatrice des cours de Yoga collectifs et particuliers à l'Espace St-Pierre.

Réservez votre place au 01 30 61 43 69 ou à l'Espace St-Pierre

Espace St-Pierre, 8 rue Saint Pierre 78100 Saint Germain en Laye





Cours de yoga en individuel et collectif

*“Les asanas rendent fort, libèrent des maladies et assouplissent les membres du corps.”
Hatha Yoga Pradipika*

Les asanas sont des postures physiques, exécutées lentement, dans une attitude méditative. La respiration consciente est très importante. Les asanas renforcent le corps, mais ont aussi un effet positif sur le mental et l'âme.

Sur une **séance d'1h30**, je vous propose une prise de conscience, puis un échauffement (salutation au soleil), des postures favorisant le renforcement et l'assouplissement du corps, des exercices respiratoires puis une relaxation finale.

Les **cours individuels** permettent de mettre en place une séance adaptée à des besoins spécifiques : douleurs dorsales, femmes enceintes, insomnie, stress, anxiété/dépression, yoga en fauteuil roulant, convalescence.

Maya BRON

Psychologue clinicienne diplômée de l'Université Paris 5, spécialisée en Thérapie cognitive basée sur la **Mindfulness** (MBCT), et instructrice de méditation diplômée de l'Université du Massachusetts (MBSR).



4 formations de professeur de yoga certifiées par Yoga Alliance :

- Hatha Yoga à la Universal Yoga School (Inde).
- Vinyasa Yoga avec l'école Yantra Yoga (Vietnam).
- Yoga Sivananda (France).
- Ashtanga Yoga à la Samyak yoga school (Inde).

7 mois de formation en **Thaï Yoga Massage**, en Thaïlande : ce soin complète idéalement les cours de yoga.

RESERVATION

Réservation au 01 30 61 43 69, à l'accueil du centre,
ou par le formulaire de contact www.espace-st-pierre.fr/contact, en précisant vos disponibilités.

→ Séance découverte cours particulier, durée 1H30 : 45 €

→ Séance découverte cours en petit groupe, maximum 5 personnes, durée 1H30 : 25 €

TARIFS DES COURS APRES LA SEANCE DECOUVERTE

→ Cours particulier, durée 1H30 : 70 €

→ Forfait de 10 cours particuliers, durée 1H30 : 600 €

→ Cours en petit groupe, 5 personnes maximum, durée 1H30 : 40 €

→ Forfait de 10 cours en petit groupe, 5 personnes maximum, durée 1H30 : 350 €