

Yoga CENTER

Programme
2021-2022



Cours
en direct
en ligne

Un studio
privé



Mélanie Barraco

Z.I. la valampe * 2 av. de l'homme à la fenêtre * 13220 Châteauneuf-les-Martigues

Tél. : 07 62 99 08 88 | yoga-center.fr | [f](https://www.facebook.com/yoga-center) yoga-center | [@yogacenter13](https://www.instagram.com/yogacenter13)

Le planning du 13 septembre 2021 au 19 juin 2022

Votre studio de yoga :

Z.I. la valampe • 2 avenue de l'homme à la fenêtre
13220 Châteauneuf-les-Martigues (dans la zone de )

Cours en
ligne

Votre
studio



Hatha-yoga



Tarot
et oracles



Nidra-yoga
détox et lâcher-prise



Aromathérapie
et rituels



Philosophie
yogique



Thérapie
florale



Méditation
et pranayama



Lithothérapie

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
9h-10h Circuit training	9h-10h Yoga ouverture du bassin	9h-10h Yoga sur chaise	9h-10h Méditation et respiration	
12h30 Hatha-yoga	12h30 Hatha-yoga	14h30-16h30 Yoga kids Art thérapie	12h30 Hatha-yoga	9h/12h Stage Hatha-yoga : correctif et approfondissement (1 fois par mois)
18h Nidra-yoga	18h Hatha-yoga	18h Hatha-yoga Niv. confirmé	18h Hatha-yoga	14h-17h Stage Hatha-yoga : sur les chakras (1 fois par mois)
19h Hatha-yoga	19h Hatha-yoga dynamique	19h Coaching sport/santé	19h Hatha-yoga	

+
Espace membre



- Plus de 100 cours enregistrés à refaire en illimité.
- Un calendrier offert chaque mois pour faire une minute de yoga par jour.
- Un book coaching sportif offert

→ Pas de cours du 30/10/21 au 06/11/21,
du 19/12/21 au 03/01/22,
du 01/03/22 au 06/03/22,
et du 01/05/22 au 08/05/22

Mélanie Barraco

07 62 99 0888

yoga-center.fr

f yoga-center

Les tarifs

15% de remise sur toutes les formules si inscription avant le 5 septembre 2021

Paieement en plusieurs fois possible.

Prestations	Formules	Tarifs
	Séance d'essai 1 heure de cours.	10 €
COURS COLLECTIFS À L'ANNÉE Engagement de septembre à juin de «l'année scolaire» en cours. Cotisation de 15 € incluse. Les cartes sont valables 12 mois à partir de la date d'émission.	Cours à l'unité 1 heure de cours.	16 €
	Carte 10 cours 10 heures de cours.	145 €
	Formule «Basic» : 1 heure /semaine.	285 € l'année (soit 8 € le cours ou 35 € par mois)
	Formule «Duo» : 2 heures /semaine.	435 € l'année (soit 6 € le cours ou 55 € par mois)
	Formule «Liberté» : Illimité sur les cours hebdomadaires.	615 € l'année (soit 75 € par mois)
En visio Au studio + Avantages espace membre cf. page précédente	Formule Yoga kids : 2 heures /semaine les mercredis	429 € (soit 12 € l'après-midi)
	Carte 10 cours Yoga kids 2 heures /semaine les mercredis	165 €
Stage collectif de yoga le samedi	Séance de 3 heures. Ouvert à tous et sans abonnement.	35 € 
Cours privés ou consultation radiesthésie	Séance d'1 heure.	60 € 
Cours pour entreprise, mariages, enterrements de vie de jeune fille, anniversaires ou événement.	Sur demande.	Sur demande.

Mélanie Barraco

Tél. : 07 62 99 0888 | yoga-center.fr | f yoga-center | @yogacenter13

Les stages

Réservation obligatoire

Venez explorer ou approfondir votre pratique du yoga par des thèmes spécifiques abordés en stages. Tarifs : 35 € (30 € pour les adhérents).

Lieu : au Yoga center, à Châteauneuf-les-Martigues.

30€ 25€
en visio pour les adhérents

Le samedi de 9 h à 12 h Stages correctif & approfondissement

18 septembre

Apprendre à respirer

renforcer le système immunitaire

8 janvier

Posture d'équilibre

12 mars

Pratique avec les yantras

dos

14 mai

Concentration sonore (bol tibétain)

16 octobre

Drishti Yoga des yeux (concentration oculaire)

11 décembre

Se relaxer (Yoga Nidra)

5 février

Pratique avec le mala

20 mars

108 salutations au soleil

4 juin

Cultiver la joie

13 novembre

9 avril

Relachement du

Le samedi de 14 h à 17 h Stages sur les chakras

25 septembre

Explication des chakras

20 novembre

Le chakra sacré

22 janvier

Le chakra du cœur

26 mars

Le chakra du 3^{ème} oeil

28 mai

Harmonisation des 7 centres

18 juin

Ouverture du cœur

23 octobre

Le chakra de la base

18 décembre

Le chakra du plexus solaire

19 février

Le chakra de la gorge

23 avril

Le chakra coronal



Les pratiques

Yoga Nidra ou «yoga du sommeil». Il se pratique le plus souvent en position allongée sur le sol. Le professeur guide l'élève vers des exercices de méditation et de relaxation qui se font mentalement.

Yoga sur chaise Quand s'asseoir par terre est impossible, car rien ne devrait être une limite pour pratiquer le yoga.

Ouverture du bassin (prénatal et postnatal) Travail postural, sur le bassin et le périnée.

Hatha-yoga confirmé Cours réservé uniquement aux adhérents de plus de 2 ans.

Hatha-yoga Postures, respirations et relaxations.

Circuit training Travail postural, renfo, cardio, et nutritionnel.

Yoga kids De 5 à 12 ans. Postures de yoga, visualisations, jeux,

exercices de concentration et de relaxation. Coloriages et créations de mandalas.

Stage Hatha-yoga Deux fois par mois nous travaillerons lors d'une matinée et d'un après midi un thème particulier. Explications, postures, pratiques, respirations et méditations associées.

Séjour week-end Animation et initiation Yoga anniversaires (à domicile ou au studio).