

Programme
2026-2027


NOUVEAU
ESPACE
SAUNA



Yoga CENTER



Votre studio privé de yoga

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



Un samedi
par mois

Réservation
obligatoire

Les stages de 9 h à 12 h

Venez explorer ou approfondir
votre pratique du yoga
par des thèmes spécifiques.



19/09/26 Ancrage et enracinement

17/10/26 Énergie et feu intérieur

14/11/26 Le bassin, source
de créativité

12/12/26 L'art du ralentissement

16/01/27 Respiration sacrée
et Pranayama

13/02/27 Ouvrir l'espace du cœur

20/03/27 Détox
et renouveau printanier

17/04/27 Force et
équilibre intérieur

15/05/27 Les chakras
et l'alignement subtil

19/06/27 Puissance intérieure
et rayonnement

Du 17/08/26 au 25/06/27

Le planning

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
de 9h à 10h Yoga sur chaise	de 9h à 10h Yoga ouverture du bassin*	de 9h à 10h Yoga sur chaise	de 9h à 10h Yoga thérapeutique*
de 12h30 à 13h30 Hatha-yoga*	de 12h30 à 13h30 Hatha-yoga*	de 14h30 à 15h30 Yoga kids	de 12h30 à 13h30 Hatha-yoga*
de 18h à 19h Nidra-yoga*	de 18h à 19h Hatha-yoga*	de 18h à 19h Hatha-yoga*	de 18h à 19h Hatha-yoga*
de 19h à 20h Hatha-yoga*	de 19h à 20h Hatha-yoga*	de 19h à 20h Hatha-yoga dynamique*	de 19h à 20h Sonothérapie*

→ Pas de cours pendant les vacances scolaires zone B.

* Voir descriptif de la pratique au dos.

Mélanie Barraco Professeure de yoga et éducatrice sportive

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

 [yoga-center](https://www.facebook.com/yoga-center) |  [yogacenter13](https://www.instagram.com/yogacenter13)

Les tarifs

10% de remise
si inscription avant
le 1^{er} juillet 2026

Cours collectifs À L'ANNÉE

- **Séance d'essai** 1 heure de cours **11 €** (valable 1 fois, déductible si inscription)
- **Cours à l'unité** 1 heure de cours. **17 €**
- **Carte 10 cours** **155 €**
- **Formule «Basic»** 1 heure /semaine **299 € l'année (ou 37 € par mois)**
- **Formule «Duo»** 2 heures /semaine **460 € l'année (ou 58 € par mois)**
- **Formule «Trio»** 3 heures par semaine **645 € l'année (ou 75 € par mois)**
- **Formule «Liberté»** Illimité sur les cours hebdomadaires **745 € l'année (ou 85 € par mois)**

Engagement de septembre à juin de «l'année scolaire» en cours. Les cartes sont valables 12 mois à partir de la date d'émission.
Les formules correspondent à 36 semaines de cours.

au studio
+ en visio

→ **Avantages
espace
membre :**

Plus de 100 cours
enregistrés à refaire
en illimité.
Un book coaching
sportif offert.

Stage collectif de yoga LE SAMEDI

- **Séance de 3 heures**
Tous niveaux et sans abonnement. **35 € (30 € en visio)**

10 stages suivis sur l'année
=
1 séance de sauna *Offerte*



EN PRIVÉ

- **Cours privé de yoga** Séance d'1 h. **55 € (au studio)**
- **Soin énergétique** Séance d'1 h. **60 € (au studio)**
- **Cours pour entreprise, mariage, enterrement
de vie de jeune fille, anniversaire ou événement.**
Sur demande

- **Sauna** Séance 20 mn + 10 mn de repos. **20 €**
- **Sauna & yoga** 90 mn **70€ en solo /120€ en duo**

NOUVEAU
ESPACE
SAUNA

JOURNÉE AYURVÉDIQUE YOGA

👤 : à partir de 150€ 👤👤👤👤👤 ou + : sur rendez-vous

Durée : 6 heures.

- **Yoga et respiration.**
- **Méditation et relaxation.**
- Temps calme et **auto-massage**
à l'huile chaude (guidé).

- **Lecture inspirante.**
- **Intégration.**
- **Repos profond (30 mn).**
- **Alimentation ayurvédique**
au repas du midi.

- **Sauna** 1 à 2 passages + douches
tièdes et hydratation consciente
(5 à 20 mn de sauna à chaque
passage selon le ressenti,
1 h 30 en tout).

Les pratiques

Yoga Nidra : le « yoga du sommeil » se pratique en position allongé, c'est une méthode de relaxation.

Sonothérapie : harmoniser le corps et l'esprit par les vibrations des sons et des fréquences sacrées.

Hatha-yoga : permet de développer l'énergie corporelle, l'état mental, l'état physique et la spiritualité.

Hatha-yoga dynamique : réalisation d'enchaînements de postures de yoga, fluide, à un rythme rapide.

Yoga ouverture du bassin : développe et préserve la mobilité du bassin et du périnée pour un mieux-être (avant, pendant, après la grossesse).

Yoga Thérapeutique : harmoniser corps et esprit par des pratiques adaptées pour apaiser tensions, douleurs et déséquilibres.