



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7 h 30/8h30 Hatha yoga		9 h30/10h30 Hatha yoga		9 h 00/10h15 Vinyasa	9 h00/10h15 Hatha yoga	Ateliers divers
10h30/12h0 MUNZ FLOOR®	10h45/12h15 MUNZ FLOOR®	10h45 /11h45Yoga danse Enfant / family	10h30/11h30 Yoga Pilates	10h 30/11h30 Yoga Doux	10h30/11h45 Vinyasa	
12h30 /13h30 RM Pilates	12h30 /13h30 Fitzen	12h30 /13h15 Renforcement musculaire	12h30 /13h30 Hatha yoga	12h30 /13h30 Hatha yoga		
		13h15 /14h15 Vinyasa				
		14 h30/15h30 Yoga enfants		15h/16h Yoga prénatal		
18h30 /19h45 Vinyasa	18h30 /19h30 RM Pilates	18h30 /19h45 Hatha yoga	18h30 /19h45 Hatha yoga	18h00 /19h00 Pilates		
19h55 /20h55 Vinyasa	19 h45/21h Hatha yoga	20h00 /21h00 Yoga Pilates	20h /21h15 Vinyasa			
					18h30/19h30 Yin Yoga	

Andreia
06 24 03 48 88

Daria
06 48 96 15 94

Emmy
06 40 95 57 33

Héloïse
06 62 87 81 46

Linda
06 08 65 21 51

Sandrine
06 22 91 71 11

Stephanie
06 74 35 11 80

Valentine
06 84 95 86 72

Vénita
06 26 37 84 42

Cécile
06 12 41 26 55

Les différents cours

Hatha yoga : C'est un yoga traditionnel et complet qui accorde une grande importance à la pratique posturale, mais aussi à la respiration et à la détente. D'une intensité moyenne, il convient pour tous niveaux.

Yoga /Pilates : les deux disciplines sont associées pour travailler à la fois sur le renforcement musculaire et la détente. Techniques alliant des postures de yoga et des exercices de renforcement musculaire.

Yoga doux (Senior) : Il s'agit d'un hatha yoga adapté aux personnes ayant une mobilité réduite, aux seniors, ou ayant des fragilités musculaires ou articulaires. Les postures sont tenues moins longtemps.

Renforcement musculaire style Pilates : un renforcement musculaire axé sur les muscles posturaux, inspiré de la méthode Joseph Pilates.

Vinyasa (Yoga dynamique) : les postures sont pratiquées en enchaînement en coordination avec le souffle. Le vinyasa est une pratique intense, qui convient aux débutants ayant une bonne conscience de leur corps (et/ou pratique sportive régulière), et niveau intermédiaire.

Yoga danse : Technique alliant les postures de yoga et la respiration et le flow de la danse. Pratique tonique et énergisante.

Renforcement musculaire : programme visant à travailler une chaîne musculaire, ou un groupe de muscles précis, afin d'améliorer l'efficacité des muscles, de se sentir bien et agile dans la vie quotidienne. Pour cela on peut utiliser des charges légères ou le poids du corps.

FitZen Technique associant yoga, taï-chi et Pilates. C'est un travail en douceur accessible à tous qui améliore la souplesse, l'équilibre, la flexibilité, la force, la respiration et la concentration.

Yin yoga : pratique douce et méditative durant laquelle les postures sont gardées longtemps pour cibler les tissus profonds, fascias, ligaments... Elle favorise la flexibilité, la relaxation, et le relâchement des tensions accumulées. Elle réduit le stress et rééquilibre corps et esprit.

Yoga prénatal : Pour adapter les gestes de la vie quotidienne, entretenir la musculature et soulager les problèmes ligamentaires, digestifs, circulatoires, les douleurs dorsales et articulaires liés à la grossesse.

MUNZ FLOOR® Les exercices de cette méthode, basés sur des micromouvements dynamiques et spiralés de la colonne vertébrale, mobilisent les chaînes musculaires croisées et libèrent le corps des tensions musculaires et nerveuses, permettant ainsi un « reboot » de l'ensemble de la colonne.

Pour les enfants

Yoga danse enfant / family : Les enfants découvrent les postures de yoga, leur respiration et peu à peu le rythme et le mouvement.

Yoga enfants : Partir à la découverte du yoga par la pratique de postures et de jeux. Découvrir ses sens, ses émotions, comment se concentrer, se relaxer tout en s'amusant.

Retrouvez toutes les informations sur Sweet-om-yoga.fr

mail : sweetom.holyoga@gmail.com