



Planning des cours - 2025/2026

Sweet Ôm
STUDIO DE YOGA



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
10h30/11h45 Hatha yoga								9 h 00/10h15 Vinyasa		9 h00/10h15 Hatha yoga		Ateliers divers	
10h30/12h00 MUNZ FLOOR®		10h30/12h00 MUNZ FLOOR®		10h30 /11h30 Yoga danse Enfant /family		10h30/11h30 Yoga Pilates		10h 30/11h30 Yoga Doux		10h30/12h00 MUNZ FLOOR®			
12h30 /13h30 RM Pilates		12h30 /13h30 Fitzen		12h30 /13h30 Vinyasa		12h30 /13h30 Hatha yoga		12h30 /13h30 Sophro yoga					
										Ateliers divers			
18h30 /19h45 Vinyasa		18h30 /19h30 Pilates		18h30 /19h45 Hatha yoga		18h30 /19h45 Hatha yoga		18h00 /19h00 Abdos autrement				18h30/19h30 Yin Yoga	
20h00 /21h00 Vinyasa		19 h45/ 21h Hatha yoga		20h00/21h00 Yoga Pilates		20h00 /21h00 Vinyasa							
 Audrey 06 21 68 02 54		 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		 Vénita 06 26 37 84 42							
 Soraya 06 65 99 13 03													

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.

Abdos « autrement » : (approche du Dr. De Gasquet). Vous souffrez de douleurs récurrentes au dos ? Renforcer votre sangle abdominale de manière ciblée et adaptée est souvent essentiel pour stabiliser votre dos et prolonger les effets des soins d'ostéopathie

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 à travers des chorégraphies inspirées des postures de yoga

Retrouvez toutes les informations sur [Sweet-om-yoga.fr](https://sweet-om-yoga.fr)