



Zen Yoga Poitiers



Le Yoga, Une manière de vivre en pleine santé et dans la Joie!

Les différentes postures du Yoga permettent d'augmenter la souplesse avec l'équilibre des énergies du corps. Elles solidifient les nerfs et les muscles et contribuent à l'élimination des toxines, ainsi qu'à la perte de surpoids.

D'une manière générale, la pratique régulière des exercices permet de combattre les états dépressifs ou de stress, la mauvaise hygiène de vie, elle augmente les capacités de concentration, d'énergie, de mémoire et d'éveil.



Plusieurs type de séance sont proposées :

Yoga doux : Pour les débutants , apprendre la base de la respiration , les exercices de postures simples, un peu en force, on commence à ressentir notre propre corps pendant les exercices puis se détendre.

Yin Yoga : Yoga en souplesse , moins de force dans les exercices , travailler sur le relachement du corps, du ligament et surtout de l'articulation. On se détend pendant la séance. Toute séance comporte trois étapes : un premier stade de détente , suivi par une rotation de la conscience à travers le corps

Hatha Yoga : Yoga traditionnel , on travaille les exercices de postures avec une respiration contrôlée, sollicitation musculaire avec l'équilibre physique et mental . L'énergie va nous permettre d'améliorer notre physique et la concentration .et, pour finir, une série de visualisations symboliques , qui ont un effet d'ouverture et d'apaisement.

Intervenant :

Xinqi HUANG , pratique le Yoga depuis près de 10 ans, diplômée de « Yoga Siromani » (professeur de yoga) des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, depuis Août 2016

Cours Collectifs :

Le Mardi de 19 h 40 à 20 h 40
Le Mercredi de 19 h 40 à 20 h 40

Cours Semi Particuliers :

Le Lundi et Mardi de 10 h 00 à 11 h 00
Le Mardi de 15 h 00 à 17 h 30
Le Jeudi de 18 h 00 à 19 h 00

Tarifs :

Etudiants(Justificatif) : 6 €/Cours
Cours Plein-tarif : 15 €/Cours
Carte de 5 Cours : 70 €
Carte de 10 Cours : 130 €
Carte de 20 Cours : 240 €

Lieux :

Cours Semi-Particulier : Pôle Boncenne : 2, rue Boncenne, 86000 Poitiers
Cours Collectif : Studio Équilibre: 55 Blvd du Grand Cerf, 86000 Poitiers

Divers :

Tapis, coussin et couverture fournis.
Venez quelques minutes plus tôt pour pouvoir vous installer tranquillement.

Inscription :

A nous retourner 8 jours avant la date souhaitée
Nombre de places limité. Nous vous conseillons d'effectuer une pré-réservation par e-mail : xinqi.huang@laposte.net ou par SMS au **06 69 23 01 51**

Pour tout complément d'information, vous pouvez nous joindre
par tél : **06 69 23 01 51** ou par mail : xinqi.huang@laposte.net

www.zen-yoga-poitiers.fr

FICHE D'INSCRIPTION**Qu'est-ce que vous attendez de la pratique du Yoga :**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Enlever le stress | <input type="checkbox"/> Renforcer mon physique |
| <input type="checkbox"/> Assouplir mon corps | <input type="checkbox"/> Apprendre la respiration |
| <input type="checkbox"/> Corriger ma posture | <input type="checkbox"/> Apprendre la méditation |

Créneau(x) réservé(s) si vous êtes sûr de venir chaque semaine en général

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
10h - 11h	10h - 11h	10h - 11h	10h - 11h	10h - 11h
	15h - 16h	15h - 16h	15h - 16h	15h - 16h
18h - 19h	19h40 - 20h40 *	19h40 - 20h40 *	18h - 19h	

Mme Mr Prénom :

Nom :

Adresse :

Code Postale : Ville :

Tél/ Domicile :

Tél/ Portable :

Date de naissance : / /

Adresse e-mail :

Profession :

Pratiquez-vous déjà, si oui depuis combien de temps :

Soucis de santé :

.....

.....

Le : / / Signature :

Info à savoir : La validité de la carte est depuis la date d'achat, jusqu'à un an.
En cas d'absence à trois séances injustifiées (sans prévenir), la réservation de la place est suspendu.
(*) Cours Collectifs