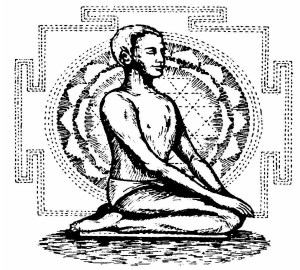


GROUPE YOGA TRÉVOUX Saison 2025/2026

9 cours hebdomadaires et 1 mensuel / 4 Professeures

Reprise des cours lundi 8 septembre 2025



Zahia LORCHEL

Formée au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga fondée par Shri Mahesh et ancienne élève de Marianne de Witte, Zahia propose un yoga accessible à tous selon ses besoins dont le but premier est de parvenir à une détente du mental à travers ces trois aspects essentiels : le rythme, la respiration et l'immobilité.

"La maîtrise du souffle amène à l'effort juste, à la présence aux sensations, au silence intérieur et à l'immobilité du mental".

Lundi : 18h15 et 19h30 - C.S.Louis Aragon

Mélanie THEBAULT formée à l'école de Yoga Danse, propose un cours de Yoga Vinyasa flow. Cette pratique dynamique permet de travailler les postures au rythme du souffle. Elle renforce votre corps, améliore votre flexibilité et votre mobilité. L'état de flow apaisera votre mental. Le retour au calme s'effectue avec une pratique de postures au sol et une relaxation guidée.

"Bouger au rythme de votre souffle permet à votre corps et à votre mental de s'unir pleinement dans l'instant présent".

Mercredi : 18h et 19h15 - C.S.Louis Aragon

NOUVEAU : YIN YOGA

Yoga doux et restauratif. Relaxation, respiration, méditation

1 vendredi par mois de 19h à 20h30 au Centre Social Louis Aragon

Laure COÛASNON

Formée au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga fondée par Shri Mahesh et ancienne élève de Jeannette Francini puis Marianne De Witte, Laure perpétue leur enseignement à travers des séances structurées et un guidage attentif.

"Lorsque le corps est immobile et que le souffle est immobile, alors le mental s'immobilise".

Mercredi : 10h15 salle motricité Poyat

Jeudi : 18h Centre Social Le Tournesol

Karine DEBESSE

Diplômée de l'école de Yoga IYENGAR®, propose une pratique basée sur des postures dynamiques (étirement, alignement, ouverture), une attention particulière est portée au souffle et à la relaxation. La conscience du corps, la présence et l'ouverture intérieure sont alors favorisées.

Lundi : 10h - Mardi : 18h et 19h15

Salle Paul Desplaces

Cours d'essai possible

Cotisation annuelle : 238,40 € pour 1 cours par semaine

Incluant 15 € d'adhésion à l'association et 31,40€ pour la licence EPGV

Attention : questionnaire de santé et/ou certificat médical obligatoire pour valider votre inscription

Pour 2 cours/semaine ou mineur-e, nous consulter

groupeyogatrevous.fr

contact.yogatrevous@gmail.com - 06 88 96 25 73

Siège social : Maison des Associations - 331 Quai de Saône 01600 Trévoux

