



## A PROPOS

Un espace boutique, un espace de pratique,  
le tout dans un lieu accueillant, convivial et chaleureux.

Situé à Saint-Symphorien-D'ozon près de Lyon, notre studio de yoga vous accueille dans une salle rénovée et spacieuse, pour plusieurs types de pratiques, toujours avec bonne humeur et dans la légèreté.

Nos professeures de yoga sont diplômées et vous permettent de trouver le cours adapté à votre besoin.

## NOUVEAUTÉS YOGA SUR CHAISE



## CONTACTEZ-NOUS

57 rue centrale,  
69360 Saint Symphorien d'Ozon

Info

[contact@maboutiqueyoga.fr](mailto:contact@maboutiqueyoga.fr)

Tel : 07 84 30 53 40 / 04 26 17 04 12

Site : [maboutiqueyoga.fr](http://maboutiqueyoga.fr)



## Association

## Corps En conscience



Scannez directement le QR  
code pour vous abonner

# Les types de cours

## Ashtanga Yoga \*\*\*

Véritable pratique de yoga énergique, les postures, avec les adaptations nécessaires pour les débutants, sont enchaînées assez rapidement au rythme de la respiration.

## Yoga Dynamique (Vinyasa) \*\*

Idéal pour relâcher les tensions, ce cours vous permet de travailler la souplesse, la tonicité musculaire et la respiration.

## Yoga Doux / Yoga et relaxation \*

Ce cours de yoga permet de détendre et d'assouplir en douceur les muscles et de retrouver la mobilité articulaire.

## Yoga sur chaise

Le Yoga sur chaise est accessible aux personnes ayant des difficultés à marcher, sujet à la fatigue ou aux pathologies chroniques

## Sophrologie/ Méditation

Cours de sophrologie en groupe, avec des exercices de respiration et un temps de méditation. Parfait pour relâcher le stress.

## Pilates Mix\*

Ce cours combine des exercices de renforcement de la musculature profonde, du périnée et des abdominaux ( méthodes DeGasquet , Pilates ...)

## Yoga Enfants

Dès 3 ans, séance de yoga pour enfants, avec des postures rigolotes racontées en histoire.

## Yoga Ados

A partir de 10ans, venez faire des postures d'équilibre et de souplesse, des moments de challenge!

Intensité

\* : doux et accessible à tous

\*\* : dynamique , de débutants à avancés

\*\*\* : énergique, bonne condition nécessaire



# TARIFS 2024-2025

DU 2 SEPT 2024 AU 5 JUILLET 2024

Le prix de l'abonnement comprend l'adhésion à l'association et au règlement intérieur.

12 personnes max par cours.

Votre place est réservée toute l'année sur le(s) créneau(x) de votre choix, avec possibilité de basculer en cas d'indisponibilité et selon les places disponibles. (un accès au système de réservation vous sera ouvert)

Les cours ont lieu pendant la période scolaire.

Possibilité de régler en 3 fois.

Chèques vacances acceptés (papier et ANCV connect)

Nous privilégions l'abonnement pour assurer une assiduité, une progression et une cohésion de groupe.

TARIFS	1 SÉANCE/SEMAINE
Sophrologie, Enfants, Yoga sur chaise, Pilates ( Cours 45 min/1h )	280€ ( soit 8€ le cours)
Yoga - Cours 1h15/1h30	380€ ( soit 10,55€ le cours)
Carte de 10 cours au choix	180€
Cours individuel * (sur demande) Au studio	60€

A partir de 2 abonnements : -10%

Séance d'essai : 12€

Atelier mensuel : 30€ pour les adhérents, 35€ pour les extérieurs

Jour	Créneau	Type de cours	Dimanche	Atelier mensuel
<b>Samedi</b>	9h-10h30	Ashtanga Yoga		
	11h-12h15	Yoga dynamique	<b>Dimanche</b>	
<b>Vendredi</b>	11h-12h	Yoga sur chaise		
	12h15-12h30	Abdos		
	12h30-13h45	Yoga dynamique		
<b>Jeudi</b>				
				18h00-19h15 Yoga Relaxation
				18h30-20h00 Ashtanga II
<b>Mercredi</b>				
	14h30-15h30	Yoga Adolescents		
	16h-17h	Yoga Animé Enfants		
				19h-20h30 Yoga Dynamique
<b>Mardi</b>				
				19h00-20h30 Ashtanga III
<b>Lundi</b>	10h-11h15	Yoga Doux		
	12h30-13h30	Sophrologie		
	18h30-19h15	Pilates mix		
	19h15-20h30	Ashtanga I		