

## Les cours de yoga hebdomadaires

**LUNDI à Mens (Espace de vie sociale Mixages)**

**de 16h45 à 18h00** - cours seniors\*

*\*pratiques aménagées, yoga doux (sur tapis, sur chaise)*

**de 18h30 à 19h45** - cours tout public

**MARDI à Cordéac (Châtel-en-Trièves)**

**(Salle socio-culturelle)**

**de 16h45 à 18h00** - cours seniors\*

*\*pratiques aménagées, yoga doux (sur tapis, sur chaise)*

**de 18h30 à 19h45** (cours tout public)

**JEUDI à Saint-Jean-d'Hérans**

**(Maison pour tous)**

**de 9h30 à 10h45** - cours tout public

## Les ateliers du samedi

### Yoga et Méditation

**1 atelier mensuel de octobre à mai**

**à La Casa des Achards (Cordéac)**

**de 15h00 à 18h00**

*Un travail posturale (asana) et de la respiration*

*(pranayama) avec temps d'approfondissement.*

*Des méditation guidée selon la pratique de la pleine*

*présence. Un thème différent sera proposé à*

*chaque atelier.*

### Les cours individuels

**à La Casa des Achards (Cordéac)**

*Sur demande, pour une pratique personnalisée*

### L'enseignant

Luca Signor, professeur de Yoga

formé à l'Institut Français de Yoga (IFY)

[www.casadesachards.fr/yoga-et-meditation/](http://www.casadesachards.fr/yoga-et-meditation/)

# YOGA MEDITATION

*Habiter et vivre son corps  
autrement*

**Programme  
des  
activités**

**2025 - 2026**

**Mens**

**Châtel-en-Trièves**

**Saint-Jean d'Hérans**

**ASSOCIATION  
Scarabée &  
Salamandre**



**Pour tout renseignement et inscriptions**

[scarabee.et.salamandre@gmail.com](mailto:scarabee.et.salamandre@gmail.com)

**06 79 42 90 92**

*Il n'y a pas un yoga pour tous,  
mais un yoga pour chacun*

\* *Se mettre en mouvement par des postures  
adaptées*

\* *Déployer et libérer le souffle*

\* *Développer la conscience corporelle*

\* *Stimuler l'énergie par les sons et le chant*

\* *Renforcer le lien social par une pratique  
régulière, collective et joyeuse*

### **Des pratiques de Yoga accessibles à tous**

L'enseignement du yoga transmis s'inspire d'une tradition authentique, qui respecte la personne, ses aspirations, ses besoins et sa culture dans la lignée de l'enseignement de T.K.V. Desikachar.

Il s'agit d'une pratique accessible à tous, qui ne recherche pas la performance et qui s'adapte à la personne.

La séance, d'une durée de 1h15, comporte des pratiques posturales, respiratoires et méditatives, issues du Hatha Yoga, qui visent à préserver ou à améliorer l'équilibre, la santé et les facultés d'attention afin d'harmoniser la relation au corps et au souffle.

La pratique progressive et un effort juste associé à la détente améliorent la souplesse et la tonicité corporelle, l'ampleur et la subtilité du souffle et conduisent à vivre avec davantage de conscience.



## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

.....

TEL.....

MAIL.....

## **INSCRIPTIONS & TARIFS**

Adhésion à l'association : 10 €/an

**Un cours d'essai gratuit**

### **Cours hebdomadaires (1h15)**

Inscription annuelle (32 cours) : 320 €

Inscription annuelle - tarif réduit  
(<26 ans, couples) : 280 €

Inscription au trimestre : 130 €

Carte de 10 cours  
(valable jusqu'à fin juin 2026) : 140 €

Cours à l'unité : 15 €

### **Ateliers du samedi Yoga et Méditation (3h)**

Un atelier : 28 €

Les 4 ateliers : 100 €

**2025** : 4 octobre/8 novembre/6 décembre

**2026** : 10 janvier/7 février/7 mars/4 avril/2 mai

Dates des ateliers choisis : .....

### **Cours individuels (1h) - sur demande**

Une séance : 40 €

Les 10 séances : 360 €

Les 5 séances : 180 €

Date : ..... Signature : .....