

COURS DE YOGA collectifs

LUNDI

Mens (EVS Mixages)

de 16h45 à 18h00 - cours adapté*

de 18h30 à 19h45 - cours tout public

MARDI

Cordéac (Maison pour tous-Chez Rosy)

de 18h30 à 19h45 - cours tout public

JEUDI

Saint-Jean-d'Hérans (Maison pour tous)

de 9h30 à 10h45 - cours tout public

de 11h00 à 12h15 - cours adapté*

**Pratiques aménagées : debout, sur tapis, sur chaise*

ATELIERS du samedi

Yoga - Son - Méditation

La Casa des Achards (Cordéac)

de 15h à 18h

- Yoga (travail posturale et de la respiration)
- Yoga du son et de la voix
(résonance vibratoire, chants, mantra)
- Méditation (pratique de la pleine présence)

COURS individuels

La Casa des Achards (Cordéac)

sur demande

Pour une pratique et un suivi personnalisés et adaptés à ses besoins et capacités

YOGA & MÉDITATION

Habiter son corps

mouvement ~ souffle ~ présence

ACTIVITÉS 2026/2027

Mens

Cordéac

Saint-Jean d'Hérans



Renseignements et inscriptions

scarabee.et.salamandre@gmail.com

06 79 42 90 92



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 et de son père T. Krishnamacharya.

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.



L'enseignant

Luca Signor, professeur de yoga
formé auprès de l'Institut Français de Yoga (IFY)
et de l'École de Méditation RESO

• Adhérent à l'IFYLCE

(Institut Français de Yoga de Lyon Centre Est)

• Membre de l'UEYI

(Union des Enseignants de Yoga de l'Isère)

• Adhérent de la RVHY

(Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga)

Plus d'informations :

www.casadesachards.fr/yoga-et-meditation/

TARIFS 2026/2027

Adhésion à l'association : 10 €/an

Un cours d'essai : 8 €

Cours collectifs

Inscription annuelle - 1 cours/semaine : 310 €

Inscription annuelle - 2 cours/semaine : 540 €

Inscription annuelle - tarif réduit* : 270 €

* < 26 ans, couples, familles

Inscription au trimestre : 130 €

Carte de 10 cours : 140 €**

** validité : fin juin 2027

Cours à l'unité : 15 €

Ateliers du samedi

Un atelier : 30 €

3 ateliers ou plus : 27 € par atelier

2026 : 10 octobre - 7 novembre - 5 décembre

2027 : 13 février - 13 mars - 10 avril

Cours individuels

Une séance : 46 €

5 séances ou plus : 40 € par séance