

Yoga Libre

Cours Collectifs de Yoga à Maurens

Le yoga vous propose de transformer la perception que vous avez de votre propre corps en pratiquant les postures, en respirant, en observant vos pensées et en ressentant vos émotions.

HATHA Yoga

Tous niveaux, durée 1 heure

Lundi : 12h30 et 18h30

Mardi : 19h00

Samedi: 11h00

Toutes les semaines, de septembre à juin sauf vacances.

Yoga NIDRA

Mensuellement, durée 45'

Mardi : 18h

Uniquement les premiers mardis du mois, de septembre à juin.

Yoga ATELIER

Mensuellement, durée variable

Samedi : 9h

Uniquement les premiers samedis du mois.

- Atelier Yoga Parent/Enfant,
- Yoga & Pranayama,
- Yoga, Voyage sonore & Chant de Kirtans,
- Yoga et Huiles essentielles,
- Yoga & Alimentation,
- Yoga & Partenariats...



Espace de 40m2 dédié au yoga
Groupes de 7 maximum



Vue sur les bois
Terrasse extérieure ombragée



Contact :

Tél.: 06.79.90.59.62

E-mail : info@reconocerterapia.com

Site internet : <http://reconocerterapia.com>

Lieu:

les Balcons de Silva, 692 Route de Lescuretie

24140 Eyraud-Crempse-Maurens

Inscriptions et infos

✨ Qui suis-je ?

Je m'appelle Julie Saint-Yrieix, passionnée par le bien-être du corps et de l'esprit, et originaire de Maurens.

Formée au **yoga traditionnel** dans l'ashram Sivananda d'Orléans (RYT 200h), j'enseigne depuis plus de 5 ans dans la pure tradition Vedanta, où chaque posture, chaque souffle, chaque instant devient **un chemin vers soi**.

J'ai également approfondi ma pratique avec une spécialisation en **Yoga Nidra** auprès de l'école Kavaalya (Yoga Alliance – 60h), une discipline puissante de relaxation guidée et de conscience intérieure.

Kinésologue certifiée, j'intègre naturellement les principes du yoga dans ma pratique, car les deux approches se complètent à merveille. Ensemble, elles offrent des outils concrets pour mieux écouter son corps, apaiser le mental et cultiver un équilibre profond.

Asanas, respiration, relaxation et méditation : le yoga que je transmets est une invitation à vous reconnecter à votre essence, avec douceur et bienveillance.



- Informations pratiques :

* Cours collectifs limités à **7 personnes**, tous niveaux. Cours assurés à partir de 3 personnes minimum. Les **tapis et couvertures ne sont pas fournis**. Salle chauffée en hiver, climatisée en été et possibilité de **cours extérieur sur la terrasse** aux beaux jours.

* Réservation des cours collectifs ponctuels se fait sur mon site internet <http://reconocerterapia.com>, onglet **Réservations**. Ou directement par SMS.

* Le paiement se fait sur place par **espèces, chèques** ou **virement**. *Règlement en 2 ou 3 fois possible pour les abonnements.*

- Tarifs cours Hatha Yoga collectifs (deux formules de paiement au choix) :

=> Le **tarif mensuel/annuel lissé sur l'année scolaire, du 01/09/2025 au 28/06/2026**.



Cours collectifs Hatha 1h	Abonnement 1 mois	Abonnement 10 mois
1 séance/semaine	50,00€	450,00€
2 séances/semaine	80,00€	730,00€
Couple ou Duo 1 séance/semaine	95,00€	880,00€

Dans ce tarif sont comprises **six semaines de vacances** (dates à définir). Attention : les mois où il y a des vacances sont au même tarif que les autres, car c'est un tarif lissé sur l'année.

=> Le **tarif à la carte** : plus flexible, Cours ponctuel 20€. Carte de 10 cours : 160 € valable six mois.

- Tarifs cours Yoga Nidra:

- Cours ponctuel 15€. Carte de 4 cours : 50 € valable un an.
- Tous les premiers mardis du mois à 18h.

- Tarifs cours individuels:

- Cours ponctuel 50€. Carte de 10 cours : 450 € valable un an. *Règlement en 2 ou 3 fois possible. Possibilité d'être plusieurs (10€/personne supplémentaire).* A domicile, sur devis.
- Horaire fixé à votre convenance, modulable d'une semaine à l'autre.

