

Yoga Libre 2026/27

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 : 18h30

Mardi : 19h00

Toutes les semaines, de septembre à juin sauf vacances.

Yoga DÉTENTE & MOBILITÉ

Yoga adapté, durée 1h15

Un cours axé sur les étirements, la mobilité, la respiration et le bien-être.

Lundi : 11h30

Toutes les semaines, de septembre à juin sauf vacances.

Atelier Yoga NIDRA

Mensuellement, durée 1h30

Un atelier mêlant Hatha Yoga et Yoga Nidra pour permettre au corps et au mental d'intégrer pleinement les bienfaits de la pratique.

Samedi : 10h30

Un samedi par mois. Les dates sont fixées en concertation avec les participants. Annoncées sur le groupe WhatsApp.



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.



Kinésiologue 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. Lors de certaines séances, je propose également l'utilisation d'**huiles essentielles** soigneusement sélectionnées pour accompagner le travail émotionnel et favoriser la détente. Cette approche est entièrement facultative : chacun est libre de les utiliser ou non, dans le respect de ses besoins et de sa sensibilité.

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 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 07/09/2026 au 30/06/2027**.



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-ateliers de Hatha et Yoga Nidra :

• Cours ponctuel 22€. Carte de 5 cours 100€. Un samedi par mois de 10h30 à 12h.

- 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.

