

Yoga

Ouverture des cours : DÉBUT SEPTEMBRE

HORAIRES

YOGA ADULTES :
cours collectifs 1h15min (10 pers. Maxi)

Lundi	9h15 – 10h30
	19h30 – 20h45
Mardi	13h30 – 14h45
Mercredi	10h00 – 11h15
	18h00 – 19h15
	19h30 – 20h45
Vendredi	14h00 – 15h15

COURS COLLECTIFS 45 MIN :

YOGA ENFANTS : cours collectifs 45 min
(à définir dès constitution d'un groupe
de 5 enfants mini).

Cours individuel à la demande.

Les plannings peuvent évoluer en fonction des événements
et des demandes.



Conception et réalisation

Tél. 06 67 08 56 46



TARIFS

1 cours de yoga collectif / semaine

(hors vacances scolaires) sur 35 semaines

ADULTES : 300€

ENFANTS : 160€

2 cours de yoga collectifs / semaine

(+ la moitié des vacances scolaires) sur 42 semaines

ADULTES : 470€

Possibilité de paiement en plusieurs fois.
Autres tarifs à consulter sur le site internet
ou à la demande.

Réservation cours / rendez-vous :

Yoga & Soins

Magaly RAILHET

12, bd de la Dîme
12260 VILLENEUVE



Cours de YOGA

Soins holistiques

Conseil en santé par les plantes

Ateliers / Stages / Sorties

www.yogaetsoins.fr

Yoga adultes

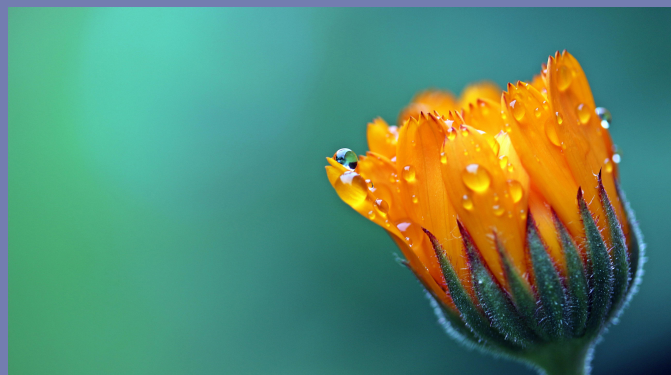
Pratique du Yoga dans la lignée de Madras. Les séances sont construites sur la progressivité, la recherche d'équilibre et la prise de conscience de son corps à chaque instant.

Ce yoga s'adapte et s'ajuste à chaque personne. La respiration guide le mouvement et les postures et amène le pratiquant à un état de détente profonde, puis de méditation.

Chaque semaine, la variation des séances permet au corps de travailler dans sa globalité et de faire de nouvelles expériences sensibles.

Yoga enfants

L'enfant apprend à travers des exercices ludiques de respiration et des postures à découvrir son corps, ses émotions, sa relation à l'autre et à son milieu.



Soins holistiques

Conseils en santé par les plantes

Approche complémentaire de la médecine traditionnelle qui prend en considération tous les aspects de l'être (physique, énergétique, spirituel, émotionnel, environnemental) et le diagnostic posé par votre médecin.

Plusieurs axes de travail possibles, adapté en fonction de votre demande.

- **Bilan énergétique et travail sur la mémoire cellulaire (mémoire de l'eau) :** à partir du puits de Nogier, accompagnement pour donner du sens à la maladie en mettant des mots sur les maux.
- **Bilan en médecine traditionnelle chinoise,** oriente le conseil en santé par les plantes (phytothérapie, homéopathie, nutrithérapie) pour agir sur votre terrain ou simplement en prévention saisonnière.

Sur rendez-vous du lundi au samedi matin
8h-12h/13h-18h
(hors horaires cours de yoga, sauf vacances scolaires).

Tarif : 60€ la séance (de 1h à 1h30)

Ateliers / Stages / Sorties

Chaque trimestre et en période estivale des modules seront proposés sur le thème du bien-être.

Mon parcours

- 1999 : Diplôme de technicienne de laboratoire en biotechnologie.
- 23 ans d'expériences professionnelles.
- Depuis 2007 : Pratique du yoga (dans la lignée de Nil Hahoutoff, puis dans la lignée de Madras).
- Depuis 2017 : Enseignement du Yoga aux adultes et enfants.
- 2016 à 2020 : Formation de professeur de yoga à l'Ecole Française de Yoga de Midi-Pyrénées qui dépend de la FNEY.
- 2017 : Formation en soins énergétiques à Narbonne.
- 2018 à 2021 : Formation de praticienne en Santé Humaniste à l'institut AMA à Fontenilles.
- 2020 à 2023 : Formation Herboristerie, Plantes médicinales et Médecines douces à IMDERPLAM Candillargues.