

YOGA POUR SOI

COURS de YOGA
à RAMBOUILLET

Avec Sylvie CHAUVET



COURS HEBDOMADAIRES

(hors vacances scolaires)

REPRISE DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2026

LUNDI 12h00 - 13h30

LUNDI 18h30 - 20h (complet)

LUNDI 20h15 - 21h45

JEUDI 11h - 12h30 (complet)

VENDREDI 18h45 - 20h15

Mes cours sont LGBTQIA+ friendly et welcome. Mon souci est de proposer un espace safe et constructif

TARIFS – 2 FORMULES

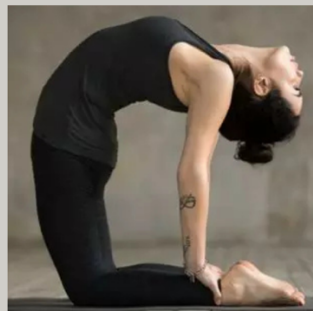
- **inscription à l'année : 310 euros pour 30 cours**
Payable en 1 fois ou en 3 fois (chèques encaissés en Octobre, Janvier et Mars)
- **NOUVEAU !!!**
« explorer une posture sous toutes ses coutures »
Cycles de 5 séances autour d'une posture : 75 € les 5 séances
5 cycles proposés dans l'année aux horaires des cours hebdomadaires des Lundi et Vendredi
Voir détails plus bas

Inscriptions : leyogaparleecriture@gmail.com / 06 84 97 43 00

Pour être informé-e sur les différentes actualités : leyogaparleecriture.com

EXPLORER UNE POSTURE SOUS TOUTES SES COUTURES

CHAQUE POSTURE A UNE HISTOIRE



S'approprier la posture en l'adaptant à son corps et ses capacités
En découvrir les bénéfices
Comprendre sa symbolique

Il ne s'agit pas de faire les postures parfaitement mais d'en comprendre la structure et le sens.

USTASANA – LE CHAMEAU : du Lundi 14 Septembre au Lundi 12 Octobre
Ou du Vendredi 18 Septembre au Vendredi 16 Octobre

BAKASANA – LE CORBEAU : du Lundi 16 Novembre au Lundi 14 Décembre
Ou du Vendredi 13 Novembre au Vendredi 18 Décembre

MARICYASANA : du Lundi 4 janvier au Lundi 1^{er} Février
Ou du Vendredi 8 Janvier au Vendredi 5 Février

SARVANGASANA – LA CHANDELLE : du Lundi 1^{er} Mars au Lundi 5 Avril
Ou du Vendredi 5 Mars au Vendredi 2 Avril

ARKANA DHARUNASANA – L'ARCHER : du Lundi 10 Mai au Lundi 14 Juin
Ou du Vendredi 14 mai au Vendredi 18 Juin

Inscription dans la limite des places disponibles

**ATELIERS DU DIMANCHE MATIN
« TROUVER L'ÉQUILIBRE »**



**Trouver l'équilibre intérieur
Mais aussi l'équilibre dans sa vie, dans ses relations
5 ateliers pour explorer nos déséquilibres et les ajuster**

Le Dimanche de 9h30 à 12h30

8 Novembre 2026

6 Décembre 2026

10 Janvier 2027

7 Mars 2027

4 Avril 2027

40€ l'atelier
180€ pour une inscription pour les 5 ateliers avant le 1^{er} atelier

Nombre de places limité à 6 personnes par atelier

Inscriptions : leyogaparlecriture@gmail.com / 06 84 97 43 00
Pour être informé-e sur les différentes actualités : leyogaparlecriture.com

YOGA AU QUOTIDIEN

*COMMENT ET POURQUOI
INSTALLER UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE*

**PROGRAMME EN LIGNE
DU 30 AOÛT AU 24 OCTOBRE
190 € seulement**



Inscriptions et renseignements

leyogaparlecriture@gmail.com

RETRAITE DE YOGA EN INDE DU 8 AU 18 FÉVRIER 2027

*AU BORD DE L'OCÉAN PRÈS DE PONDICHÉRY
dans le Tamil Nadu*

**YOGA ET CHANT VÉDIQUE
AVEC SHEELA ET RAVI SHANKAR**



**RETRAITE IMMERSIVE
COURS TRADUITS EN FRANÇAIS
OUVERTE À TOUS, TOUS NIVEAUX**

*RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
leyogaparlecriture@gmail.com*