

Méditation sonore

Utiliser la propriété des sons pour accéder à un état méditatif.

Un vendredi par mois de 20h30 à 21h15 :

- Vendredi 16 septembre 2022
- Vendredi 14 octobre 2022
- Vendredi 18 novembre 2022
- Vendredi 9 décembre 2022
- Vendredi 20 janvier 2023
- Vendredi 24 février 2023
- Vendredi 17 mars 2023
- Vendredi 28 avril 2023
- Vendredi 12 mai 2023
- Vendredi 9 juin 2023

Tarifs

- La séance 12 €
- 3 séances 30 €
- 10 séances 90 €



Relaxation duo

Se connecter à soi et à l'autre.

S'accorder un moment de douceur et de relaxation à deux.

Vendredi soir de 20h30 à 22h :

- Vendredi 2 décembre 2022
- Vendredi 27 janvier 2023
- Vendredi 10 mars 2023

Tarifs

- La séance 25 € par binôme



Planning des cours

Lundi

7h – 11h45	Qi Gong (4 cours)
18h30 – 19h30	Hatha Yoga
20h45 – 21h45	Hatha Yoga +

Mardi

9h – 10h	Hatha Yoga
10h45 – 11h45	Hatha Yoga Doux
18h30 – 19h30	Hatha Yoga
19h45 – 20h45	Yin Yoga / Méditation

Mercredi

10h – 11h30	Aide aux devoirs et relaxation
12h15 – 13h15	Hatha Yoga
14h30 – 15h30	Yoga enfants
18h15 – 19h15	Hatha Yoga +
19h30 – 20h30	Qi Gong
20h45 – 21h45	Hatha Yoga

Jeudi

12h – 13h	Hatha Yoga
18h – 19h	Yin Yoga / Méditation
19h45 – 20h45	Hatha Yoga
21h – 22h	Hatha Yoga +

Vendredi

À partir de 20h30	Ateliers alternés
-------------------	-------------------

Samedi & Dimanche

	Ateliers et stages
--	--------------------

**Pour vous inscrire aux cours
contacter Bénédicte :**

 **06.15.03.82.64**

 **benedicte@anahata-reyrieux.fr**

ANAHATA
Yoga, Art & Bien-être



**COURS ET
ATELIERS
2022-2023**



270 Grande Rue, 01600 REYRIEUX
anahata-reyrieux.fr
contact@anahata-reyrieux.fr
06.15.03.82.64



Hatha Yoga

1 dimanche matin par mois
de 10h à 11h30.

- Dimanche 2 octobre 2022
- Dimanche 6 novembre 2022
- Dimanche 11 décembre 2022
- **Lundi 2 janvier 2023, séance spécial détox**
- Dimanche 29 janvier 2023
- Dimanche 26 février 2023
- Dimanche 19 mars 2023
- Dimanche 30 avril 2023
- Dimanche 4 juin 2023

Tarifs

- Un atelier de 1h30 : 18 €
- Inscription à 3 ateliers : 45 €

**Pour vous inscrire aux ateliers
contacter Bénédicte :**

☎ **06.15.03.82.64**

✉ **benedicte@anahata-reyrieux.fr**



Ma journée Yoga

Mini retraite d'une journée de 10h
à 18h.

Marche, Vinyasa, Hatha, Yin
Yoga. Pour un ressourcement
complet.

Tarif : 75 €

- Samedi 8 octobre 2022
- Dimanche 13 novembre 2022
- Samedi 3 décembre 2022
- Dimanche 15 janvier 2023
- Samedi 11 mars 2023
- Lundi 8 mai 2023
- Dimanche 11 juin 2023

Yoga & Méditation

Des ateliers de Yoga & Méditation
sont proposés **1 samedi par mois**
avec un thème différent de 14h30
à 17h.

Tarifs

- Un atelier de 2h30 : 25 €
- Forfait 8 ateliers : 175 €

- Samedi 17 septembre 2022 : **l'enracinement**
- Samedi 15 octobre 2022 : **la respiration**
- Samedi 19 novembre 2022 : **le sommeil**
- Samedi 10 décembre 2022 : **l'alimentation**
- Samedi 21 janvier 2023 : **l'équilibre**
- Samedi 25 février 2023 : **le lâcher prise**
- Samedi 18 mars 2023 : **la confiance**
- Samedi 29 avril 2023 : **l'alignement**



Yoga parent / enfant

Des ateliers de Yoga Relaxation
parent/enfant sont proposés
1 samedi par mois de 10h à 11h.

Tarifs

- Un atelier de 1h : 15 € par binôme
- Forfait pour les 8 ateliers : 105 €

- Samedi 17 septembre 2022
- Samedi 15 octobre 2022
- Samedi 19 novembre 2022
- Samedi 10 décembre 2022
- Samedi 21 janvier 2023
- Samedi 25 février 2023
- Samedi 18 mars 2023
- Samedi 29 avril 2023