

## Méditation sonore

Des sons pour accéder à un état méditatif dans le respect des saisons énergétiques chinoises.

Un vendredi par mois de 20h30 à 21h15 :

### Métal

- Vendredi 15 septembre 2023
- Vendredi 13 octobre 2023

### Eau

- Vendredi 17 novembre 2023
- Vendredi 15 décembre 2023
- Vendredi 19 janvier 2024

### Bois

- Vendredi 9 février 2024
- Vendredi 15 mars 2024
- Vendredi 5 avril 2024

### Feu

- Vendredi 24 mai 2024
- Vendredi 14 juin 2024

## Tarifs

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



## Planning des cours hebdomadaires

### Lundi

7h - 11h	Qi Gong (3 cours)
18h15 - 19h15	Hatha Yoga
20h30 - 21h30	Hatha Yoga +

### Mardi

9h - 10h	Hatha Yoga
10h30 - 11h30	Hatha Yoga Doux / Yin Yoga
18h30 - 19h30	Hatha Yoga
19h45 - 20h45	Yin Yoga / Méditation
21h - 22h	Yin Yoga / Méditation

### Mercredi

17h - 18h	Yoga enfants
18h15 - 19h15	Qi Gong
19h30 - 20h30	Hatha Yoga +
20h45 - 21h45	Yoga Hatha Flow

### Jeudi

12h - 13h	Hatha Yoga
18h30 - 19h30	Yin Yoga / Méditation
19h45 - 20h45	Vinyasa Yoga
21h - 22h	Vinyasa Yoga

### Vendredi

9h - 10h	Hatha Yoga
12h15 - 13h15	Yoga Hatha Flow
Soirée	Ateliers

### Samedi & Dimanche

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

**Pour les inscriptions aux cours  
contacter Bénédicte :**

**06.15.03.82.64**

**[benedicte@anahata-reyrieux.fr](mailto:benedicte@anahata-reyrieux.fr)**

**ANAHATA**  
Yoga, Art & Bien-être



**COURS ET  
ATELIERS  
2023-2024**



270 Grande Rue, 01600 REYRIEUX  
[anahata-reyrieux.fr](http://anahata-reyrieux.fr)  
[contact@anahata-reyrieux.fr](mailto:contact@anahata-reyrieux.fr)  
06.15.03.82.64

## Hatha & Yin Yoga

Un dimanche matin par mois  
de 10h à 12h.

- Dimanche 1er octobre 2023
- Dimanche 12 novembre 2023
- Dimanche 3 décembre 2023
- Dimanche 14 janvier 2024
- Dimanche 4 février 2024
- Dimanche 10 mars 2024
- Dimanche 31 mars 2024
- Dimanche 26 mai 2024

Tarifs : Un atelier de 2h, 20 €



## Communication Non Violente

Ateliers CNV un samedi par mois de 14h30 à 17h.

- Samedi 16 septembre 2023 : **Intention et attention**
- Samedi 7 octobre 2023 : **Accueillir ses émotions**
- Samedi 11 novembre 2023 : **L'empathie**
- Samedi 2 décembre 2023 : **Communiquer avec mes ados/mes parents**
- Samedi 13 janvier 2024 : **Le regard bienveillant**
- Samedi 3 février 2024 : **L'auto empathie**
- Samedi 9 mars 2024 : **Mieux se connaître**
- Samedi 30 mars 2024 : **Transformer une exigence en demande**

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



## Ma journée Yoga

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

Marche, Vinyasa, Hatha, Yin Yoga,  
Pranayama.

- Dimanche 8 octobre 2023
- Samedi 16 décembre 2023
- Dimanche 11 février 2024
- Samedi 1er juin 2024

Tarif : 75 €

## Yoga & Méditation

Des ateliers de Yoga & Méditation  
sont proposés 1 samedi par mois  
de 14h30 à 17h.

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

- Samedi 23 septembre 2023 : **L'ancrage / l'instant présent**
- Samedi 14 octobre 2023 : **Yin Yoga & bain sonore**
- Samedi 18 novembre 2023 : **La connexion à son féminin**
- Samedi 9 décembre 2023 : **Yin Yoga & bain sonore**
- Samedi 20 janvier 2024 : **La confiance en soi**
- Samedi 10 février 2024 : **Yin Yoga & bain sonore**
- Samedi 16 mars 2024 : **L'amour de soi**
- Samedi 6 avril 2024 : **Yin Yoga & bain sonore**



## 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 23 septembre 2023
- Samedi 14 octobre 2023
- Samedi 18 novembre 2023
- Samedi 9 décembre 2023
- Samedi 20 janvier 2024
- Samedi 10 février 2024
- Samedi 16 mars 2024
- Samedi 6 avril 2024

**Billetterie des ateliers en ligne :**

<https://www.helloasso.com/associations/label-bleu>

**Informations**

**06.15.03.82.64**

**benedicte@anahata-reyrieux.fr**