

## Des ateliers de yoga vinyasa fonctionnel

Nouveau cette année, Christophe propose **des ateliers de yoga fonctionnel le samedi de 14h30 à 17h**, accessibles à tou.te.s, pratiquant.e.s régulier.e-s ou non.

Chaque atelier constitué de **flow vinyasa**, invite à explorer une zone clé du corps tout en mobilisant l'ensemble, pour une approche dynamique et globale du mouvement.

Il s'articule autour d'une progression complète, incluant une phase d'**échauffement**, une **séquence dynamique** ponctuée d'une **posture spécifique** en lien avec le thème (Peak Pose), puis un temps de **retour au calme** (Cool Down), pour se terminer par une **relaxation profonde** inspirée du Yoga Nidra, laissant une large place à l'intégration et au relâchement.

- **14/11/2026 \_ Fluidité et amplitude du mouvement de la chaîne postérieure et de la colonne** (flexion, extension, torsion et flexion latérale)
- **23/01/2027 \_ Stabilité et mobilité du bassin et des hanches** (extension, flexion, rotation, adduction, abduction...)
- **03/04/2027 \_ Mobilité des épaules et du dos dans les 3 plans.**



## Planning hebdomadaire des cours de Yoga

### Lundi

18h15 - 19h15	Hatha Yoga (Bénédicte)
19h30 - 20h30	Hatha Yoga (Bénédicte)
20h45 - 21h45	Hatha Yoga + (Christophe)

### Mardi

9h - 10h	Hatha Yoga (Bénédicte)
10h30 - 11h30	Yoga douceur (Dorothea)
18h30 - 19h30	Hatha Yoga (Bénédicte)
19h45 - 20h45	Yin Yoga / Méditation (Bénédicte)
21h - 22h	Yo-Gars (Christophe)

### Mercredi

16h45 - 17h45	Yoga enfants (Christophe)
18h15 - 19h15	Hatha doux (Bénédicte)
19h30 - 20h30	Hatha Yoga + (Dorothea)
20h45 - 21h45	Yoga Hatha Flow (Dorothea)

### Jeudi

10h30 - 11h30	Yoga douceur (Dorothea)
12h - 13h	Hatha Yoga (Bénédicte)
18h15 - 19h15	Vinyasa Yoga (Mélanie)
19h30 - 20h30	Vinyasa Yoga (Mélanie)
20h45 - 21h45	Yin Yoga / Méditation (Bénédicte)

### Vendredi

8h45 - 9h45	Hatha Yoga (Bénédicte)
12h15 - 13h15	Yin Yang Yoga (Bénédicte)

**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 2026-2027



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 (Bénédicte)

Le dimanche matin  
de 10h à 12h.

- Dimanche 4 octobre 2026
- Dimanche 29 novembre 2026
- Dimanche 10 janvier 2027
- Dimanche 7 février 2027
- Dimanche 21 mars 2027

Tarifs : Un atelier de 2h, 22 €



## Ateliers Yoga

Le samedi de 14h30 à 17h.

- Samedi 14 novembre 2026 : **Vinyasa**, chaîne postérieure et colonne (Christophe)
- Samedi 12 décembre 2026 : **Yin Yoga & bain sonore** (Bénédicte et Christophe)
- Samedi 23 janvier 2027 : **Vinyasa**, bassin et hanches (Christophe)
- Samedi 6 mars 2027 : **Yin Yoga & bain sonore** (Bénédicte et Christophe)
- Samedi 3 avril 2027 : **Vinyasa**, épaules et dos (Christophe)
- Samedi 29 mai 2027 : **Yin Yoga & bain sonore** (Bénédicte et Christophe)

Tarifs : Un atelier de 2h30, 26 €



## Suivez-nous !

**ANAHATA**

Yoga, Art & Bien-être

anahata-reyrieux.fr



## Billetterie des ateliers en ligne :

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

**Informations**

**06.15.03.82.64**

**benedicte@anahata-reyrieux.fr**



## Méditation sonore (Christophe)

Le vendredi de 20h30 à 21h15.

- Vendredi 18 septembre 2026
- Vendredi 13 novembre 2026
- Vendredi 22 janvier 2027
- Vendredi 19 mars 2027
- Vendredi 30 avril 2027

Tarifs : La séance, 12 €



## Ma journée Yoga (Bénédicte et Christophe)

Le samedi 12/06/2027 de 9h30 à 17h.

Une parenthèse de bien-être mêlant Vinyasa, Hatha, Yin, respiration, bain sonore, nature, marche et repas partagé. Un temps pour explorer le mouvement, apaiser le souffle et nourrir le lien tout en vous préparant en douceur au rituel des 108 salutations au soleil.

Tarifs : La journée, 65 €



## Yoga parent / enfant (Christophe)

Un samedi par mois de 10h à 11h.

Tarifs : Un atelier de 1h, 16 € par binôme.

- Samedi 19 septembre 2026
- Samedi 3 octobre 2026



- Samedi 14 novembre 2026
- Samedi 12 décembre 2026
- Samedi 9 janvier 2027
- Samedi 6 février 2027
- Samedi 6 mars 2027
- Samedi 3 avril 2027
- Samedi 29 mai 2027