

Stages

Stage au Monastère St Thierry

Les 23 et 24 novembre 2024

Thème : Vivre le yoga au quotidien

Les 22 «et 23 mars 2025

Thème : « A la découverte de Soi »

Nouveau
Nettoyage
Ayurvédique
Shanka
Prakshalana
(nettoyage de l'ens du
tube digestif)



Tarifs

Reprise des cours

17 sept. 2024

30 cours collectifs par an

Cours d'1h • 240€

Soit 8€ la séance

Cours d'3/4h • 180€

Soit 6€ la séance

1 séance d'essai offerte

Réduction

Tarif couple :

- 40€ / couple / cours d'une heure

Adhésion à plusieurs cours :

Me contacter

Règlement

Chèques et espèces

Possibilité de payer en 3 fois

Remise des chèques à l'inscription

YOGA
GANAPATI

Quand le yoga devient soin.

Cours de Yoga collectifs

Cours de Yoga Individuels

Yoga Thérapie

Yoga Nidra (relaxation profonde)

Yoga sur Chaise

Méditations

Contact

Marie-Odile Garnier • Professeure de Yoga
06.80.54.12.90 • marieodile.garnier@gmail.com

www.yoga-ganapati.com

Cours Collectifs de Yoga

Maison des Arts et de la Vie Associative

21 Parc des loisirs Roger-Menu • Epernay

Mardi :

9h15 à 10h15

10h30 à 11h30

12h15 à 13h

Jeudi : de 9h15 à 10h15

Jeudi : Yoga sur Chaise

10h30 à 11h30

La Cabane

27 rue Jules Lobet • Epernay

Mardi • de 18h15 à 19h15

Jeudi • 19h à 20h

Salle communale d'Oiry

Rue Jules Ferry • Oiry

Mercredi • de 9h30 à 10h30

Yoga Sur Chaise

Maison des Arts et la Vie Associative
21 Parc des loisirs Roger-Menu • Epernay

Jeudi • de 10h30 à 11h30

Salle accessible par ascenseur

Cette pratique convient à toute personne qui souhaite une approche du yoga plus douce et qui tient compte des difficultés passagères ou chroniques liées à la santé ou à la mobilité

Méditation

Méditation Guidée (La Cabane)

Mercredi • de 18h30 à 19h15

Méditation libre (La Cabane)

Mardi • Mercredi de 19h30 à 20h

Jeudi • 20h05 à 20h30

Accès libre et gratuit

Se présenter 5 mn maximum avant le début de la méditation, apporter son propre matériel et s'installer en assise

Ateliers

La Cabane • 27 rue Jules Lobet • Epernay

Yoga Nidra

Relaxation profonde

Le samedi • de 10h à 11h30

3 séances (9/11/24 ; 7/12/24 ; 11/01/25) –

15€ la séance

Matinée de yoga

Asanas, pranayama, kriyas, méditations

Le samedi 17 mai 2025 de 7h à 12h

Adhérents : gratuit • Non adhérents : 30€

Philosophie du yoga

Le vendredi • de 18h30 à 20h

3 séances (8/11/24 ; 6/12/24 ; 10/01/25)

15€ la séance