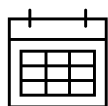


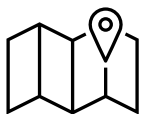


# Cours de yoga à Compiègne

## Cours collectifs



À partir du **09 septembre 2021**



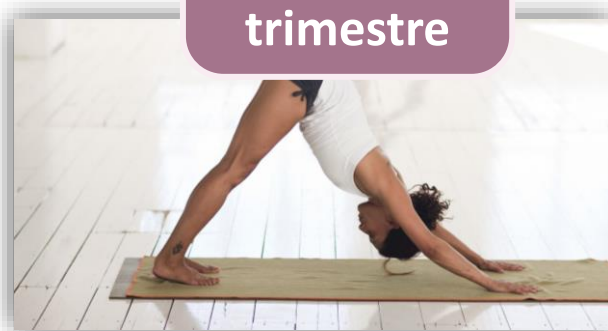
Manège Ecole de l'Etat Major  
cours Guynemer à Compiègne  
(face à a péniche Daisuki)



1er cours d'essai **offert !**



**13 €/cours**  
**120 €**  
**trimestre**



### Yoga doux

- Pratique calme visant à **relâcher** les tensions, à renforcer les articulations et **s'assouplir**
- Le jeudi de **18 à 19 h**

### Yoga dynamique

- Pratique physique axée sur un travail **musculaire**, l'équilibre et la **respiration**
- Le jeudi de **19 à 20 h**

Dominique MESSANT

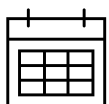
06.18.75.40.11

[www.mapauseyoga.fr](http://www.mapauseyoga.fr)

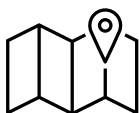


# Cours de yoga à Compiègne

## Cours particuliers



### Sur rendez-vous



- à **domicile** dans la limite de 10 km autour de Compiègne
- chez Ma Pause Yoga à Compiègne
- dans votre entreprise, local CE



Carte **cadeau** pour vos amis



### Yogathérapie

- Entièrement personnalisé suivant votre condition de santé, adapté à votre besoin
- **1 à 2 personnes**
- Suivi sur 5 cours de 1 heure

Forfait  
225 €



### Découverte du yoga

- A votre rythme et selon un programme convenu à l'avance pour vous initier au yoga
- **1 à 5 personnes**
- Cours de 1 heure

55 €/h

Entreprise  
sur devis

Dominique MESSANT

06.18.75.40.11

[www.mapauseyoga.fr](http://www.mapauseyoga.fr)

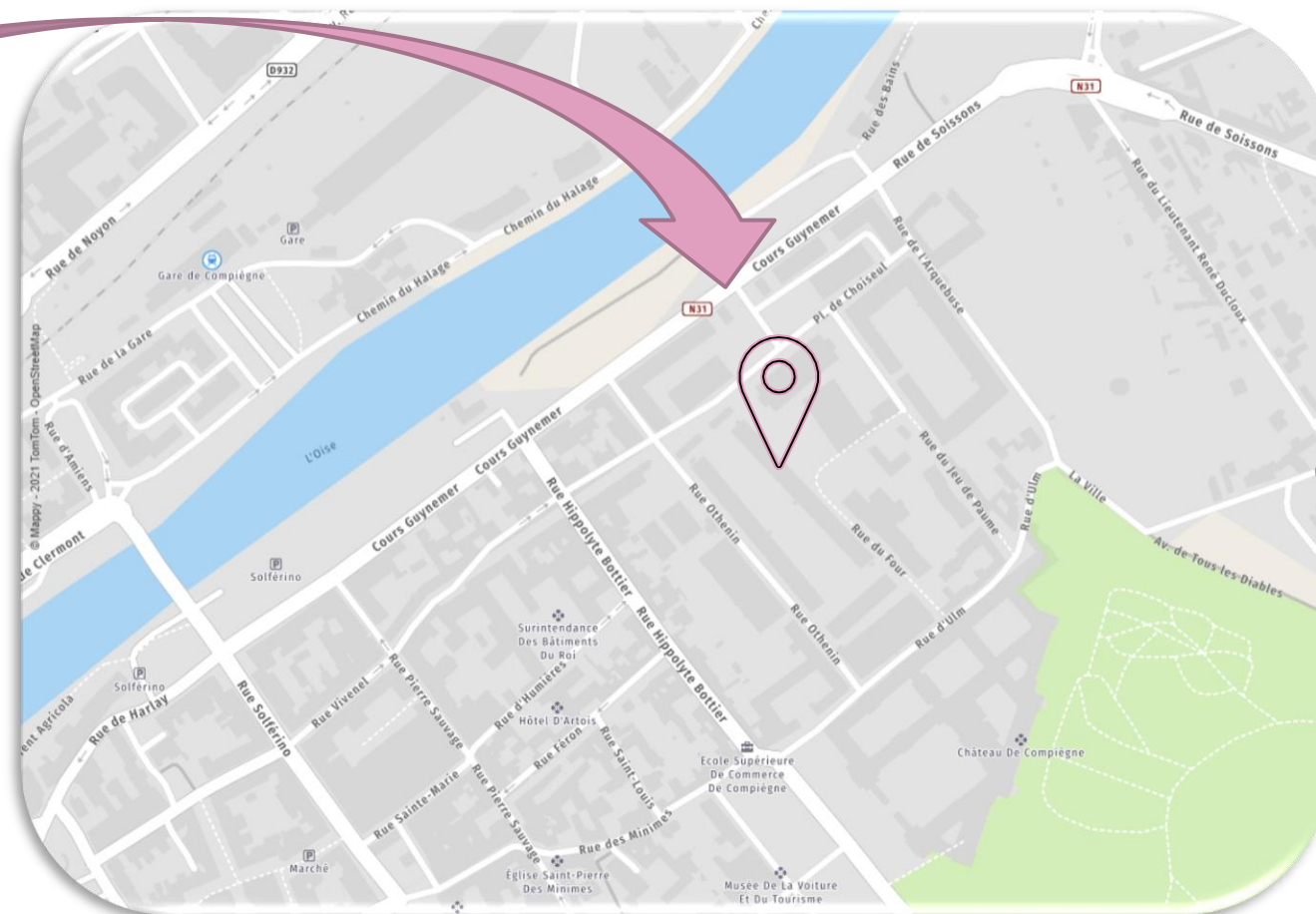


# Plan



Manège de l'Ecole de  
l'Etat Major (1<sup>er</sup> étage)  
cours Guynemer  
60200 Compiègne

- ▶ Tous les jeudis
- ▶ Yoga doux 18 à 19 h
- ▶ Yoga dynamique 19 à 20 h



Dominique MESSANT

06.18.75.40.11

[www.mapauseyoga.fr](http://www.mapauseyoga.fr)



# yogathérapie

L'enseignement est **individuel** et vise une pratique régulière et progressive.

**1ère séance:** conception d'une pratique ajustée à **votre besoin** expliquée et réalisée ensemble. Vous repartez avec la pratique dessinée comme aide mémoire.

Les autres cours sont programmés dans un délai de 1 mois afin de faire évoluer les exercices en fonction des objectifs définis.

Une pratique autonome et régulière de yogathérapie va amener un **changement durable**.

Forfait  
225 €  
5 séances

## Confort & sommeil

Améliorer son sommeil pour venir à bout des nuits difficiles

## Confiance en soi

Booster son estime pour mieux réussir, se reconnecter à soi

## Respire

Prendre conscience de sa respiration, détendre corps et esprit

## Articulations

Soutenir son squelette et ses articulations

## Plein le dos

Renforcer les muscles du dos pour retrouver la liberté de mouvements

## Calme et bien-être

Apaiser son système nerveux par le yoga et la méditation

## ZEN

Se libérer du stress mental, physique, prendre du temps pour soi !

## Chakras

Travailler la sphère énergétique et postural à travers les chakras

Dominique MESSANT  
06.18.75.40.11  
[www.mapauseyoga.fr](http://www.mapauseyoga.fr)

