



YOGA L'ENERGIE

L'Enseignante

Laurence Gélineau est professeure de yoga, diplômée de l'École française de yoga de l'ouest (EFYO). Elle a également une formation de kinésithérapeute.

Elle enseigne depuis plus de 25 ans le Hatha yoga, et propose une découverte de la méditation. Elle enrichit sa formation auprès de Michelle Airaud (yoga de l'énergie, yoga du Cachemire) et de Boris Tatzky (yoga de T.K.V. Desikachar).

Des **séances de hatha yoga hebdomadaires**, à Challans, Saint Jean de Monts et Notre Dame de Monts.... Des horaires différents et un enseignement adaptés à vos besoins...

Des **ateliers thématiques** au cours de l'année, le week-end...

Un **accompagnement vers la méditation** à travers un cycle de 4 matinées...

*Renforcer et assouplir son corps
Libérer sa respiration
Apaiser son mental*



Contacts : Yoga Energie, 11d impasse René Goscinny, 85300 Challans
06 98 28 53 80 / 06 33 29 73 46

yoga.energie85@gmail.com <https://www.facebook.com/pg/yogaenergie85>

Yoga pour tous et yoga adapté

Séances de 1h15



CHALLANS

Lundi	14h30	Yoga pour tous	Salle de danse Louis Claude Roux, rue des plantes
	18h00	Yoga pour tous	Salle de Gym, complexe multisports, rue Pierre de Coubertin
	19h30	Yoga pour tous	Salle de Gym, complexe multisports, rue Pierre de Coubertin
Mardi	14h15	Yoga adapté	Salle de danse Louis Claude Roux, rue des plantes
		<i>Yoga sur chaise pour pratiquer même en cas de limitations physiques ou de problèmes de santé</i>	
	20h30	Yoga pour tous	Salle de Gym, complexe multisports, rue Pierre de Coubertin
Mercredi	17h45	Yoga adapté	Salle de Gym, complexe multisports, rue Pierre de Coubertin
		<i>Yoga au sol pour pratiquer même en cas de limitations physiques ou de problèmes de santé</i>	
	19h00	Yoga pour tous	Salle de Gym, complexe multisports, rue Pierre de Coubertin
Jeudi	9h00	Yoga pour tous	Salle de danse Louis Claude Roux, rue des plantes

ST JEAN DE MONTS

Lundi	13H00	Yoga pour tous	Salle de judo, complexe sportif (AMLS), rue du Both
Mercredi	20h30	Yoga pour tous	Salle de judo, complexe sportif, rue du Both
Jeudi	17h40	Yoga pour tous	Salle de judo, complexe sportif, rue du Both

NOTRE DAME DE MONTS

Mardi	9h15	Yoga pour tous	Espace René Bonnamy, 6 impasse de la sarcelle
	10h30	Yoga pour tous	Espace René Bonnamy, 6 impasse de la sarcelle
Jeudi	19h15	Yoga pour tous	Espace René Bonnamy, 6 impasse de la sarcelle