



YOGA

MÉDITATION
RESPIRATION
RELAXATION
POSTURES
MANTRA

VENDREDI de 18h00 à 19h15

Lieu : La Villa PAGON
Romans-sur-Isère

Réservations
Peggy : 06 25 71 36 07
www.naturomana.fr
peggy.vinay@naturomana.fr

CHAQUE MOIS DÈS LE 12/09/2025 :

- COURS DE YOGA KUNDALINI
- COURS DE YOGA NIDRA À LA DEMANDE

TARIFS 2025-2026 :



OPTION 1 : 270€ LES 30 SÉANCES (SOIT 8€/COURS)

RÉDUCTION 10% SI INSCRIPTION POUR L'ANNÉE AVANT LE 20 SEPTEMBRE INCLUS

OPTIONS 2 : 150€ PAR SEMESTRE (SEPT-DÉC ET JANV-JUIN) ; SOIT 10€/COURS)

OPTIONS 3 : À LA CARTE 15€/COURS



À QUOI VOUS ATTENDRE ?

- ✓ DES POSTURES STATIQUES ET DYNAMIQUES QUI VISENT L'ÉTIREMENT, LA SOUPLESSE, LE RÉ-ALIGNEMENT DU CORPS, L'OUVERTURE DES CHAKRAS
- ✓ DE LA RESPIRATION : OXYGÉNATION DU CORPS, MEILLEURE CIRCULATION DE L'ÉNERGIE
- ✓ DES MÉDITATIONS POUR UN LIEN AVEC SOI-MÊME (CONCENTRATION, CENTRAGE)
- ✓ DES MANTRA (CHANTS) POUR CASSER LES SCHÉMAS DE PENSÉES, LES RUMINATIONS DU MENTAL
- ✓ DE LA RELAXATION : EN SILENCE, AU GONG OU GUIDÉE AVEC VISUALISATION POUR INTÉGRER ET RELÂCHER LES TENSIONS DU CORPS