



# YOGA SHALA

## Embrun

CENTRE DE YOGA  
& DE SOINS DOUX

**NOUVEAU  
À EMBRUN**  
QUARTIER PLAN D'EAU

Le centre YOGA SHALA EMBRUN  
vous propose un espace où pratiquer le yoga  
dans une ambiance zen et relaxante,  
et profiter de thérapies douces.

Venez découvrir et pratiquer différents  
types de yoga, enseignés par  
des professeurs diplômés :

- Yoga hatha
- Yoga vinyasa
- Yoga yin
- Yoga de l'énergie
- Qi Gong
- Yoga pré-natal
- Yoga «love»



Yoga Shala Embrun, c'est aussi un **CENTRE DE SOINS DOUX** :

Médecine Traditionnelle Chinoise, Ostéothérapie,  
Naturopathie, Massage Ayurvédique

**PLANNING DES COURS JUILLET & AOÛT AU DOS**

Informations et tarifs sur le site :

[WWW.YOGA-SHALA-EMBRUN.COM](http://WWW.YOGA-SHALA-EMBRUN.COM)



# Planning des cours hebdomadaires JUILLET & AOÛT 2022



Juillet		Août	
1	V Bols Tibétains 9h00-10h15 / Relaxation prénatale 10h30-12h00 Yoga love 19h00-20h30	1	L
2	S Yoga Ashtanga - Vinyasa 8h45-10h15	2	M Qi Gong 9h00-10h15
3	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15	3	M Hatha Yoga 9h00-10h15 Yoga pour enfant 16h00-17h00
4	L	4	J Atelier Yoga de l'énergie "Harmonie du Souffle" 9h00-11h00
5	M Qi Gong 9h00-10h15	5	V Bols Tibétains 9h00-10h15
6	M Atelier Yoga de l'énergie "Bien être du dos" 9h00-11h00 Yoga pour Enfant 16h00-17h00	6	S Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15 Atelier Yoga Love 17h00-20h00
7	J Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15	7	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15
8	V Bols Tibétains 9h00-10h15	8	L
9	S Yoga Ashtanga - Vinyasa 8h45-10h15 Atelier Yoga Love 17h00-20h00	9	M Qi Gong 9h00-10h15
10	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15	10	M Hatha Yoga 9h00-10h15 / Yoga pour enfant 16h00-17h00
11	L	11	J Yoga Ashtanga 8h45-10h15
12	M Qi Gong 9h00-10h15	12	V Bols Tibétains 9h00-10h15
13	M Hatha Yoga 09h00-10h15 / Yoga pour enfant 16h00-17h00	13	S Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15
14	J Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15	14	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15
15	V Bols Tibétains 9h00-10h15 Atelier Relaxation prénatale 10h30-12h00	15	L
16	S Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15	16	M Qi Gong 9h00-10h15
17	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15	17	M Hatha Yoga 9h00-10h15 / Yoga pour enfant 16h00-17h00
18	L	18	J Atelier Yoga de l'énergie "Les Salutations au Soleil et à la Terre" 9h00-11h00
19	M Qi Gong 9h00-10h15	19	V Bols Tibétains 9h00-10h15
20	M Hatha Yoga 9h00-10h15 / Yoga pour enfant 16h00-17h00	20	S Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15 Atelier Yoga Love 17h00-20h00
21	J Yoga Ashtanga -Vinyasa 8h45-10h15	21	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15
22	V Bols Tibétains 9h00-10h15	22	L
23	S Yoga Ashtanga- Vinyasa 8h45-10h15 Atelier Yoga Love 17h00-20h00	23	M Qi Gong 9h00-10h15
24	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15	24	M Hatha Yoga 9h00-10h15 / Yoga pour enfant 16h00-17h00
25	L	25	J Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15
26	M Qi Gong 9h00-10h15	26	V Bols Tibétains 9h00-10h15
27	M Hatha Yoga 9h00-10h15 / Yoga pour enfant 16h00-17h00	27	S Yoga Ashtanga-Vinyasa 08h45-10h15
28	J Yoga Ashtanga-Vinyasa 8h45-10h15	28	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15
29	V Bols Tibétains 9h00-10h15 Atelier Relaxation prénatale 10h30-12h00	29	L
30	S Yoga Ashtanga -Vinyasa 8h45-10h15	30	M Qi Gong 9h00-10h15
31	D Yin Yoga & méditation 10h00-11h15	31	M Hatha Yoga 9h00-10h15 / Yoga pour enfant 16h00-17h00

**Yoga de l'énergie**  
Catherine SCHLOSSER  
07.81.43.83.63  
cathschlosser@gmail.com

**Yoga Love**  
Ousir HENRY  
06.03.51.78 .76  
naradaservices@yahoo.com

**Yoga Enfant**  
Caroline GUYADER  
06.63.84.40.14  
caromath94@neuf.fr

**Ashtanga-Vinyasa  
& Bols tibétains**  
Didi SHAKTI  
07.55.49.52.77  
ashtangayogahouse@gmail.com

**Relaxation prénatale**  
Gaëlle AGIUS  
06.62.66.40.70  
gaelleagius@me.com

**Yoga Hatha, Yin & Méditation**  
Elsa MULDER  
06.76.64.32.14  
yogashalaembrun@gmail.com

**Qi Gong**  
Emilie LARDON  
06.85.43.18.63  
lardon.mil@hotmail.fr

**22, RUE DE LA LEVÉE  
05200 EMBRUN**