

Planning cours hebdomadaires et ateliers jusqu'à l'été 2024

Consultez notre planning mensuel des ateliers proposés au Yoga Shala sur notre site internet
(mise à jour chaque mois) : www.yoga-shala-embrun.com



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sur demande : COACHING INDIVIDUEL PILATES Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37 12:15 – 13:15 STRETCHING POSTURAL uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54	09:00 – 10:15 QI GONG Emilie LARDON 06 85 43 18 63 10:30 NORDIC YOGA® en extérieur uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54	09:00 – 10:15 HATHA YOGA Elsa MULDER 06 76 64 32 14 10:30 – 11:30 PILATES initiation Emilie LARDON 06 85 43 18 63	09:00 – 10:15 HATHA YOGA Chloé HELSEN 06 70 74 90 13 10:30 NORDIC YOGA® en extérieur uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54	12:15 – 13:15 STRETCHING POSTURAL uniquement pendant les vacances scolaires Isabelle TRIDON 06 81 20 95 54	09:30 – 12:00 Atelier QI GONG 1 fois / mois Emilie LARDON 06 85 43 18 63 Jeanne COMBE LANTENOIS 06 32 20 38 32	10:00 – 11:15 MEDITATION Pleine Conscience 1 fois / mois Clément GRANGEAT 07 84 45 26 24
18:30 – 19:30 PILATES Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37	19:30 - 20:30 VOYAGE SONORE 1 fois / mois Alexandra PAYEN 06 80 96 56 52	16:30 – 17:30 YOGA ENFANT 3-5 ans et 6-8 ans uniquement pendant les vacances scolaires Sylvie DELAFONTAINE 06 83 47 35 53 18:30 – 19:45 VINYASA YOGA Chloé HELSEN 06 70 74 90 13	17:30 – 18:45 Atelier SOPHROLOGIE Bimensuel Sandrine HAUMESSER 06 11 57 30 22 HATHA YOGA FLOW Bimensuel Chloé HELSEN 06 70 74 90 13 19:00 – 20:00 PILATES Laëtitia HAUWELLE 06 22 18 39 37	16:00 – 17:30 YOGA RESTAURATIF 1 fois / mois Isabelle VAUTHIER 06 47 86 31 25 18:00 – 19:45 DANCEmandala 1 fois / mois Isabelle VAUTHIER 06 47 86 31 25	14:00 – 16:00 Atelier "MOUVEMENT BIEN-ÊTRE ET SANTÉ" 1 fois / mois Aurélie PEYRIN 06 49 55 64 79 16:30 – 17:30 ZUMBINI Parent/Enfant 0-4 ans Valérie MAUCORT 06 26 91 60 98	17:00 – 18:30 YIN YOGA & MÉDITATION Elsa MULDER 06 76 64 32 14

• **TARIFS ET ADHÉSION À L'ASSOCIATION** : sur le site internet www.yoga-shala-embrun.com

• **INSCRIPTION AUX COURS et PRISE DE RV** : directement auprès des intervenants.

• **NEWSLETTER** : inscription sur le site. Vous serez informé de toutes les activités, ateliers, planning et nouveautés du Shala.

Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook et Instagram ou nous envoyer un mail : yogashalaembrun@gmail.com

SIÈGE SOCIAL : YOGA SHALA EMBRUN
21 rue de la Levée - 05200 EMBRUN
Activité principale exercée (APE) 9312Z
depuis le 16/03/2023 - SIREN : 923 739 379 00017



YOGA SHALA

Embrun

Association Loi 1901
RNA WO052008148

Notre mission est de créer une synergie entre les soins doux et la pratique, dans le but de vous accompagner vers une autonomie d'une bonne hygiène de vie : la santé physique, mentale, émotionnelle et psychologique.



21, Rue de la Levée - 05200 EMBRUN
yogashalaembrun@gmail.com

Pour en savoir plus, visitez notre site internet

WWW.YOGA-SHALA-EMBRUN.COM



Elsa MULDER
Professeure
de Yin Yoga
et Hatha Yoga.
Fondatrice
du centre.



06 76 64 32 14
elsamulder67@gmail.com

**Sylvie
DELAFONTAINE**
Sophrologue.
Yoga enfant.



06 83 47 35 53
delafontaine.sylvie@orange.fr

Isabelle TRIDON
Enseignante
Stretching postural®
et Nordic Yoga®.
Educatrice sportive
A.P.A.
Instructrice Pilates



06 81 20 92 54
isabelle.yogasialaembrun@gmail.com

Isabelle VAUTHIER
Danse Art
Thérapeute.
Facilitatrice
DANCEmandala.
Professeure de
Yoga Restauratif.



06 47 86 31 25
corpszeam@protonmail.com

Chloé HELSEN
Professeure
de Vinyasa
et Hatha Yoga



06 70 74 90 13
chloe.helsen@icloud.com

**Laetitia
HAUWELLE**
Professeure de
Pilates en cours
collectif, duo
ou individuel.



06 22 18 39 37
lamezzanin@gmail.com

Alexandra PAYEN
Praticienne
en massage
Ayurvédique.
Sonothérapie.
Praticienne soin
Janzu.
Atelier féminin sacré.



06 80 96 56 52
alexandra.payen05@gmail.com

**Jeanne COMBE
LANTENOIS**
Praticienne
en soins
énergétiques.
Massages
Tui Na & Shiatsu.



06 32 20 38 32
jeannelantenois@gmail.com

Laure PÉRÉ
Massothérapeute
agrée, diplômée
du Québec.
Massage suédois.
Massage thaï à
l'huile (Nuad Naman).
Massage sur chaise.



06 49 15 39 84
pere.laure@gmail.com

Emilie LARDON
Praticienne Médecine
Traditionnelle
Chinoise (Massage
TuiNa, Moxibustion,
Ventouses, QiGong...).
LaHoChi.
Permathérapie.



06 85 43 18 63
lardonemilie@gmail.com

**Alexandre
BALLESTER**
Magnétiseur.
Rebouteux
Communication
animale.



06 79 02 15 13
ballester.magnetiseur@gmail.com

**Valérie MAUCORT
ZUMBINI**
Parent/Enfant
0-4 ans.
Danse Musique
Instruments
Foulard



06 26 91 60 98
zumbinivalerie05@gmail.com

Clément GRANGEAT
Accompagnateur
en Montagne.
Marche et
Méditation de
Pleine Conscience.



07 84 45 26 24
clement.grangeat@gmail.com

Aurélipe PEYRIN
Educatrice sportive,
diplômée
de STAPS.
Coach sport santé.



06 49 55 64 79
lole.mowlife@gmail.com

**Sandrine
HAUMESSER**
Sophrologue.
Praticienne
en hypnose.



06 11 57 30 22
sophrologue.sh@gmail.com

Jordan SAOUIR
Ostéothérapeute.



06 74 92 95 60
jordansaouir@hotmail.fr

Hélène DELMAS
Ostéopathe,
thérapeute &
facilitatrice danse
biodynamique.



06 89 37 53 40
contact@helenedelmas.com

Pauline CUGNY
Psychologue
clinicienne.
Hypnothérapeute



07 83 49 78 89
pauline.cugny.psy83@gmail.com

Claire AZORIN
Kinésiologue.



06 22 62 07 69
claire.azorin@live.fr