

# YOGA

## Yoga IYENGAR®



**Christine Castillon** Professeur certifié RIMYI

Le Yoga Iyengar® repose sur la précision de l'alignement et l'attention continue dans l'ajustement. La posture apparemment physique devient support de méditation pour raffermir le corps et discipliner l'esprit. En traversant l'effort, nous apprenons à équilibrer les forces opposées, la mobilité et la stabilité, pour toucher un espace sans limite de liberté où l'action se fond dans la contemplation.

**Tél. 06 85 20 26 20**

## Yoga NIDRA

**Nadine Combes** Bihar School of Yoga

Le Yoga Nidra nous conduit, par étapes, bien au-delà de la relaxation, au cœur même de notre être et nous reconnecte avec nos ressources profondes. Cette exploration du lâcher-prise et des états méditatifs est un complément inestimable à la pratique posturale, équilibrant cette voie échauffante par un courant apaisant et rafraîchissant.

**Tél. 06 16 17 22 38**

## MUNZ FLOOR®

**Diane Peltier** Coach certifié

COACH CERTIFIÉ

**mun2FLOOR**

Créée par Alexandre Munz, ancien danseur classique, la méthode met en jeu les différents volumes de la colonne vertébrale par des mouvements lents et continus, effectués au sol. Les mouvements circulaires décongestionnent les articulations, la lenteur renforce la résistance musculaire. Vous êtes guidé.e par la voix du coach tout au long de la séance et les bienfaits sont immédiats : évacuation des tensions, amplitude nouvelle du mouvement et de la respiration.

**Tél. 06 51 56 06 14**

## STUDIO APPROCHES

33, rue du Passage 75  
34070 MONTPELLIER



**yogaompellier.com**

# HORAIRES 2026-2027

du lundi 14 septembre 2026 au vendredi 27 juin 2027

## LUNDI

|              |                         |             |
|--------------|-------------------------|-------------|
| Yoga Iyengar | Base / Intermédiaire    | 10h00-11h30 |
| Yoga Nidra   | Détente profonde        | 12h30-13h45 |
| Yoga Iyengar | Intermédiaire / Général | 18h30-20h00 |

## MARDI

|              |                 |             |
|--------------|-----------------|-------------|
| Yoga Iyengar | Prat. réguliers | 10h00-11h30 |
| Munz Floor   | Tous niveaux    | 12h15-13h30 |
| Munz Floor   | Tous niveaux    | 18h30-20h00 |

## MERCREDI

|              |                      |             |
|--------------|----------------------|-------------|
| Yoga Iyengar | Base / Intermédiaire | 10h00-11h30 |
| Yoga Iyengar | Général / Avancé     | 18h30-20h00 |

## JEUDI

|              |                      |             |
|--------------|----------------------|-------------|
| Munz Floor   | Tous niveaux         | 9h30-10h45  |
| Yoga Iyengar | Base / Intermédiaire | 18h30-20h00 |

## VENDREDI

|              |                               |             |
|--------------|-------------------------------|-------------|
| Yoga Iyengar | Intermédiaire / Général       | 9h30-11h00  |
| Yoga Nidra   | Détente profonde              | 12h30-13h45 |
| Munz Floor * | Tous niveaux <b>Bimensuel</b> | 18h15-19h30 |

RÉSERVATION INDISPENSABLE POUR CHAQUE COURS - PLACES LIMITÉES À 10

## CONDITIONS - TARIF\*

ADHÉSION - PAIEMENT DES COURS

**Paiement sécurisé en ligne**

<https://www.payasso.fr/approches/adhesion-cours>

ADHÉSION TOUTES ACTIVITÉS 20 € - ADHÉSION MUNZ SEUL 15 €

|                  |       |
|------------------|-------|
| Cours d'essai    | 10 €  |
| Cours à l'unité  | 15 €  |
| Forfait 10 cours | 145 € |

\* DÉTAILS SUR NOTRE SITE

[yogaompellier.com](https://yogaompellier.com)