



LE TIGRE

MONTE-CARLO

PLANNING DES COURS - MARS 2019

A partir du 19 mars

LUNDI 10.00 - 11.00	MARDI 10.00 - 11.00	MERCREDI 10.00 - 11.00	JEUDI 10.00 - 11.00	VENDREDI 10.00 - 11.00	SAMEDI 10.00 - 11.00	DIMANCHE 10.00 - 11.00
YOGA ASTHANGA	HATHA VINYASA	KUNDALINI YOGA	SMART FLOW VINYASA	PILATES niveau intermédiaire	SMART FLOW VINYASA	PILATES
avec Émilie Castellano	avec Audrey Anthoni	avec Rhonda Hudson	avec Cheyenne Ravarino	avec Jessica Cropper	avec Cheyenne Ravarino	avec Mia Jacob

TARIFS

Cours collectif 60 mins adulte	32 €
Carnet 10 cours	280 €
Carnet 20 cours	500 €
Cours privé 60 mins (pour 1 ou 2 élèves)	120 €
Cours privé 90 mins (pour 1 ou 2 élèves)	180 €
Cours collectif 45 mins enfant	22 €

CONDITIONS : Uniquement sur réservation / Si moins de 3 participants, les cours ne seront pas maintenus / Les cours se déroulent à l'extérieur ou en salle, en fonction des conditions météorologiques / Politique d'annulation : non-présentation au cours vous sera facturée dans son intégralité

DESCRIPTIF

ASHTANGA YOGA

La singularité de l'Ashtanga par rapport aux autres types de yoga est la dynamique intense des séquences.

L'objectif n'est pas la perfection des postures mais leur exécution sans altération de la respiration, dans le respect du rythme de la séquence.

Véritable processus de guérison et de nettoyage du corps, de l'esprit et des sens.

KUNDALINI YOGA

Conçu pour guérir et recharger immédiatement le corps grâce à la respiration, la méditation et des exercices dynamiques. Chaque cours équilibre le système glandulaire et nerveux, apaise le stress et l'anxiété, améliore la concentration, augmente l'énergie, détoxifie et oxygène le corps, accélère le processus d'autoguérison physique et émotionnel, aide à rompre avec les habitudes inconscientes, les dépendances, facilite une réduction de poids grâce à un meilleur métabolisme, assure une sensation de bien-être, de paix intérieure, de stabilité, développe l'intuition, un mental clair et la capacité à être présent.

HATHA YOGA

Yoga traditionnel le plus courant en Europe permettant d'unir corps, esprit et souffle, le hatha se pratique dans un rythme doux et construit pas à pas chaque posture en intériorité, en pleine conscience de chaque partie du corps et de chaque respiration pour trouver stabilité et confort.

VINYASA YOGA

Yoga traditionnel pour travailler l'harmonie entre respiration et mouvement dans un rythme dynamique d'enchaînement des asanas. Cette pratique crée de la chaleur détoxifiante dans tout le corps, tonifie les organes et les muscles, et renforce l'ensemble de la structure osseuse et ligamentaire.

PILATES

« Le Pilates développe harmonieusement le corps, corrige les mauvaises postures, rétablit la vitalité physique, fortifie l'esprit et remonte le moral »

Joseph Pilates, fondateur 1880- 1967

La méthode Pilates, développée par Joseph Pilates, emprunte au yoga, à la danse et à la gym. Elle traite en priorité les muscles profonds qui, soutenant le squelette, jouent un rôle de véritable « centrale énergétique » dans notre corps. Les exercices de Pilates ont ainsi pour effet de développer les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers. Ils corrigent les asymétries et les faiblesses chroniques pour restaurer un équilibre corporel et prévenir, voire soigner, d'éventuelles blessures.