



LE TIGRE

MONTE-CARLO

PLANNING DES COURS DE YOGA

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 9.30 - 10.30 | 9.30 - 10.30 | 9.30 - 10.30 | 9.30 - 10.30 | 9.30 - 10.30 | 9.30 - 10.30 | 9.30 - 10.30 |
| ASTHANGA YOGA Émilie Castellano | VINYASA YOGA Mia Jacob | KUNDALINI YOGA Rhonda Hudson | VINYASA FLOW YOGA Cheyenne Ravarino | PILATES tous niveaux Mia Jacob | VINYASA FLOW YOGA Cheyenne Ravarino | KUNDALINI YOGA Kes Cardoso |
| | | | | | | |

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 € |

CONDITIONS : Uniquement sur réservation. Si moins de 4 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 : la non-présentation au cours vous sera facturée dans son intégralité. Les carnets de 10 et 20 cours sont strictement nominatifs et valable une saison.

PILATES

La méthode Pilates, emprunte au yoga, à la danse et à la gym. Elle traite en priorité les muscles profonds qui ont ainsi pour effet de développer les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers.

ASHTANGA YOGA

La singularité de l'Ashtanga par rapport aux autres types de yoga est la dynamique intense des séquences. 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 apaise le stress et l'anxiété, améliore la concentration, détoxifie le corps, facilite une réduction de poids grâce à un meilleur métabolisme et assure une sensation de bien-être.

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.

NIDRA YOGA*

L'équivalence du sommeil lucide. Dans la mythologie hindoue, cela correspond à l'état constant de Narayana, Vishnou endormi. C'est aussi une technique visant à améliorer la qualité du sommeil.

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.

YIN YOGA*

Cette pratique dite « restorative » procure une sensation de détente et un état de lâcher-prise. Le corps s'étire et s'ouvre lentement, le système nerveux se calme et les tensions physiques et émotionnelles s'évaporent.

YOGA ENFANTS*

Les bienfaits du yoga pour les enfants sont nombreux : prendre conscience de son corps dans l'espace, diminuer l'anxiété, augmenter la flexibilité, l'équilibre et la concentration.

** Ces pratiques peuvent être dispensées en cours privé sur demande*

Avenue Princesse Grace - 06190 Roquebrune-Cap-Martin - France
T. +377 98 06 51 05 | letigremontecarlo@sbm.mc

MONTE-CARLO-BEACH.COM | @MONTECARLOBEACH | #MYMONTECARLO

