

Éveil - Initiation

Danse classique

Danse jazz

Danse hip-hop

Danse contemporaine

Danse africaine

Danse afro contemporaine

Danse écossaise

Danse orientale

Atelier chorégraphique

Tango

Claquettes

Théâtre

Barre à terre

Pilates

Xtend barre

Garuda

Gymnastiques

Stretching

Qi Gong

Yoga

Karaté Shotokan

Body karaté

Arts plastiques

## BODY & SOUL FLOW™ YOGA

caroline SUTTER

« Yoga is like music. The rhythm of the body, the melody of mind, and the harmony of the soul, create the symphony of like. »  
-B.K.S. Iyengar

Le Body & Soul Flow™ Yoga, est un style unique est efficace afin de retrouver votre identité joyeuse et vos ressources intérieures afin que vous puissiez créer la plus belle version de vous-même. Osez partir à la découverte de votre identité profonde pour enfin rayonner ! Le Body & Soul Flow™ Yoga se base essentiellement sur la biomécanique de l'Alignement Anasura® Hatha Yoga (afin de travailler sur votre posture/équilibre), tout en développant un thème différent à chaque fois (inspiré de notre environnement, saisons, astrologie, art, ayurvéda... en un mot la Vie !) dans le but d'optimiser les bénéfices de la pratique, de manière à connecter l'esprit, le cœur et le corps au moment présent. Inspirée de mon 1<sup>er</sup> TT à Bali.

Etre dans le flow (enchaînement de postures) dynamise et régénère tout en libérant les blocages de l'esprit, les nœuds accumulés dans le corps. La pratique est guidée par votre respiration afin de passer de manière fluide d'une posture à l'autre. Egalement inspirée du Restorative et yin/Insight® yoga, ma pratique se veut réparatrice et thérapeutique. Cette pratique se suffit à elle-même (travail global du corps) mais également idéale en complément d'un autre sport ou discipline.

Maximum 12 personnes par cours

Matériel fourni

Cours d'essai 10€ (déductible de votre abonnement)

LUNDI 09h30-10h30

MERCREDI 09h00-10h00

### TARIFS

TRIMESTRES	1 cours/ semaine	2 cours/ semaine
1 <sup>er</sup> du 17/09/18 au 23/12/18	208€	390€
2 <sup>ème</sup> du 7/01/19 au 31/03/19	160€	300€
3 <sup>ème</sup> du 1/04/19 au 30/06/19	160€	300€

L'inscription est possible en cours de trimestre (tarif dégressif).  
Possibilité de régler en plusieurs fois.

Tarif étudiant (-25 ans sur justificatif) -10%

Pass 10 cours valable sur 6 mois 180€

Cours particulier Yoga Life Coaching 1 heure 70€

Votre abonnement donne également droit à un tarif préférentiel pour les cours particuliers 50€ au lieu de 60€

Forfait de 10 cours privés 450€ (1 cours offert)

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

caroline Sutter

06 43 97 78 89



1, passage de Vignières  
74000 ANNECY  
tél : 04 50 23 06 52  
info@centreatys.com  
www.centreatys.com