

# NUTRI YOGA 73

KUNDALINI YOGA  
YIN YOGA  
YOGA THÉRAPIE  
RETRAITES YOGA SANTÉ

Programme 2022 / 2023





## COURS KUNDALINI YOGA HEBDOMADAIRE

Un yoga puissant pour éveiller les énergies qui sommeillent en nous, alliant rythme et intensité, douceur et profondeur, mouvements et relaxation.

Les mardi de 18h45 à 20h15 à Saint Germain la Chambotte  
Les jeudi de 20h30 à 22h à la MDA d'Aix-les-Bains  
Les vendredi de 12h15 à 13h45 à la MDA d'Aix-les-Bains

Abonnement annuel 30 séances : 340€  
Abonnement trimestriel valable 3 mois : 140€  
Cours à l'unité : 15€



## ATELIERS KUNDALINI & YIN YOGA MENSUEL

Un samedi par mois de 9h à 12h (M) ou de 14h à 17h (AM), à la MDA d'Aix-les-Bains, un espace dédié à une pratique dynamique, sensitive et intense, suivie d'une pratique de pleine conscience axée sur la détente et le relâchement des tissus profonds.

- Le 17 septembre 2022 (M) : Reconnaissance - Le 11 février 2023 (AM) : Persévérance  
- Le 1<sup>er</sup> octobre 2022 (M) : Unité - Le 11 mars 2023 (M) : Douceur  
- Le 19 novembre 2022 (AM) : Détachement - Le 1<sup>er</sup> avril 2023 (AM) : Nouveauté  
- Le 17 décembre 2022 (AM) : Guérison - Le 27 mai 2023 (AM) : Espace  
- Le 21 janvier de 2023 (M) : Intuition - Le 17 juin 2023 (M) : Béatitude

Carte de 10 ateliers à 340€ - Carte de 5 ateliers à 180€  
Atelier à l'unité 40€



## ATELIERS YOGATHÉRAPIE MENSUEL

Un samedi par mois de 9h à 12h, à la MDA d'Aix-les-Bains, des ateliers à thème pour prendre soin de soi naturellement, et mieux comprendre son corps et son fonctionnement, pour retrouver équilibre et bien-être.

- Le 24 septembre 2022 : Respiration - Le 11 février 2023 : Jouvence  
- Le 8 octobre 2022 : Dos - Le 4 mars 2023 : Amour de soi  
- Le 19 novembre 2022 : Sommeil - Le 1<sup>er</sup> avril 2023 : Dynamisme  
- Le 17 décembre 2022 : Détente - Le 27 mai 2023 : Confiance  
- Le 7 janvier 2023 : Digestion - Le 10 juin 2023 : Mantras

Carte de 10 ateliers à 340€ - Carte de 5 ateliers à 180€  
Atelier à l'unité 40€



## RETRAITES YOGA SANTÉ

Des moments d'immersion forts pour plonger dans sa profondeur.  
Faire une pause, se ressourcer, partager, et se révéler.

« Santé et Sérénité » les 14, 15 et 16 octobre 2022  
« Yoga et Détox » les 16, 17, 18 et 19 mars 2023

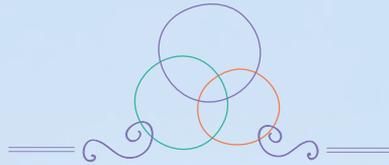
Les renseignements : modalités, hébergement, enseignements, sont disponibles sur demande, ou sur le site [www.ausoindesames.fr](http://www.ausoindesames.fr)



## COURS INDIVIDUEL

Vous découvrez le yoga, vous souhaitez orienter votre pratique pour répondre à un besoin spécifique, vous avez un problème de santé, ou tout autre situation, optez pour les cours personnalisés sur RDV.





Aude Chambru

06 78 95 73 52



[www.ausoindesames.fr](http://www.ausoindesames.fr)

