

## LES STAGES

\* **Stages de 2 à 3 jours Pyrénées et ailleurs :**

« Yoga et Marche » :

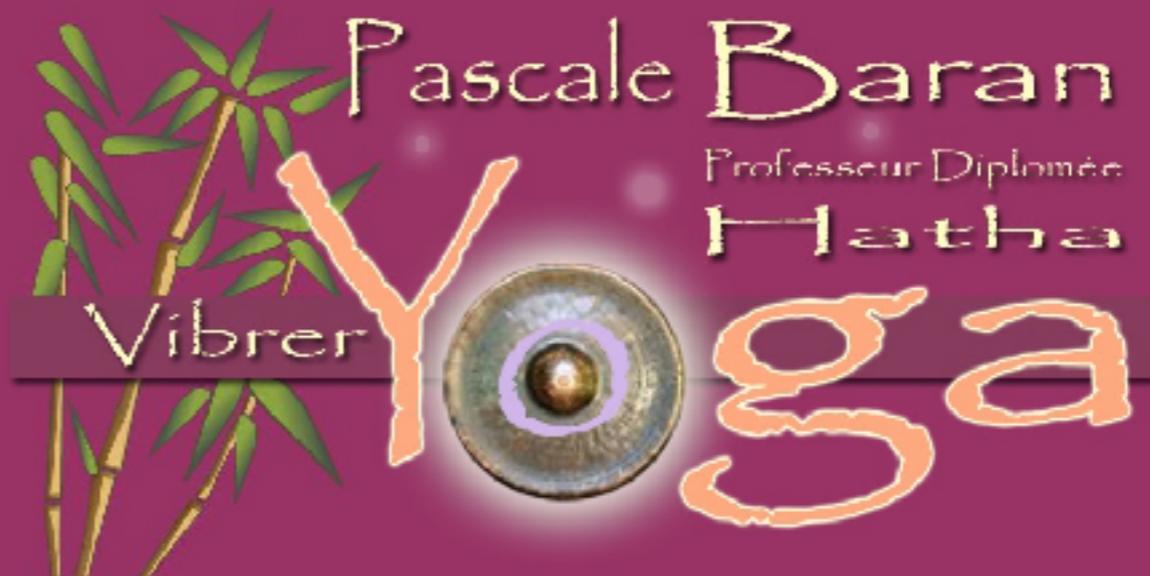
Dates et programmes à venir.

\* **Une ou deux journées Yoga et Marche vous seront proposées**

## LES COURS

- Travail spécifique sur la respiration - Cohérence cardiaque
- Postures - Mobilité - renforcement en profondeur
- Méditation - Conscience - Se centrer
- Relaxation - Intention
- Outils pour améliorer la santé physique et mentale

♥ Ne pas jeter sur la voie publique



## Cours de yoga

Diplômée de L'Ecole Internationale de Hatha Yoga  
Travail spécifique de cohérence respiratoire, cardiaque  
Professeure depuis 2002

*Auterive et Cintegabelle*

## RENSEIGNEMENTS

**06 28 28 03 47**

[vibreryoga31@sfr.fr](mailto:vibreryoga31@sfr.fr)

<https://www.hatha-yoga-pascale-baran.fr>

(Association loi 1901 - n°W311002013)

# LIEUX ET HORAIRES

Reprise des cours le 8 septembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
AUTERIVE 10h - 11h15 salle Georges Dejean / Dojo			AUTERIVE 10h - 11h15 salle Georges Dejean / Dojo	AUTERIVE 10h - 11h15 Ecole Emile Zola salle Pom d'Api
CINTEGABELLE 18h30 - 19h45 Salles des jeunes	AUTERIVE 19h - 20h15 Ecole Emile Zola salle Pom d'Api	AUTERIVE 19h30 - 20h45 Zola salle Pom d'Api	VISIO (ou replay) 19h -20h	

- Dojo, salle Georges Dejean, 6 route d'Espagne, 31190 Auterive.
- Salle Pomd'Api, 7 rue Emile Zola, 31190 Auterive.
- Salle des jeunes, rue du dix neuf mars 1962, 31550 Cintegabelle.

- Les enseignements sont sous la responsabilité de Pascale Baran.
- Ce document est non contractuel.
- Ce planning correspond au calendrier scolaire (pas de cours pendant les vacances scolaires).

# TARIF

2 cours d'essai offert

- \* **Adhésion à l'association : 15 €** (chèque à part)
- \* **Annuel : 290 €** (1 chèque de 290 € ou 3 chèques 100 €, 100 € et 90 €)
- \* **Trimestriel 110 €** (sept./oct./Nov./déc.) (janv./fév./mars) (avr./mai/juin)
- \* **Carte de 10 séances : 150 €**
- \* **Visio Uniquement : 200 € / an (ou replay)**

**Accompagnement personnalisé. Tarifs dépendant de la durée du cours. Renseignements auprès de Pascale Baran.**

*Règlement par chèque à l'ordre de Vibrer Yoga.*

Sur place ou à envoyer à : **VIBRER YOGA, 20 chemin de Trantouil, 31190 AUTERIVE**

Membre de la même famille réduction de 50 € à l'année.

