

2026 - 2027

CHARMEIL + MARIOL

Joy Yoga

Du yoga pour tous avec joie et bienveillance

2
SEMAINES
D'ESSAI
OFFERTES !



Réservez vite
vos séances afin
de tester l'ensemble
de nos cours :

**Du 7 au 19
septembre**



LES BIENFAITS



Renforce
le corps



Apaise le mental
et réduit le stress



Favorise la souplesse
et l'équilibre



Apporte énergie
et vitalité



Encourage le lâcher-prise
et le bien-être



Le yoga avec le cœur, pour revenir à soi ♥

Planning de nos cours

CHARMEIL

LUNDI	18h00 - 19h15	: Yoga Evolutif
	19h15 - 20h30	: Vinyasa Yoga
MARDI	10h00 - 11h15	: Yoga sur chaise
	18h30 - 20h00	: Yin Yoga
MERCREDI	18h00 - 19h15	: Vinyasa Yoga
	19h15 - 20h30	: Yoga Evolutif
JEUDI	18h00 - 19h00	: Hatha Yoga
	19h00 - 20h30	: Yin Yoga & Yoga Restauratif

MARIOL

SAMEDI	09h30 - 10h45	: Yoga sur chaise
	10h45 - 12h00	: Yoga Evolutif

Les cours ont lieu hors vacances scolaires. ♥

*Infos et
réservations*



Rejoignez notre
belle communauté

Joy Yoga



Notre coach *Zugana*



Où nous trouver ?



CHARMEIL

Salle polyvalente
11 rue Breynat
03210 Charmeil



MARIOL

Gymnase école communale
Rue de la Rancière
03270 Mariol



Abonnement annuel
& mensuel



Séance à la carte
& carte 10 séances



Paiement annuel
en plusieurs fois

Toutes les infos
& réservations



Nos cours



YIN YOGA



Des étirements profonds
et doux pour relâcher les
tensions, calmer le mental
et se recentrer.



YOGA SUR CHAISE



Une pratique douce,
accessible à tous,
idéale pour améliorer
la mobilité et le bien-être
au quotidien.



YOGA ÉVOLUTIF



Des cours adaptés à tous
les niveaux avec des options
pour chaque posture.

🌸 Échelle d'intensité physique (de 1 à 5)



VINYASA



Un yoga dynamique
et fluide où les mouvements
se synchronisent avec
la respiration.



HATHA YOGA



Un yoga traditionnel axé
sur le maintien des postures,
le souffle et l'alignement
pour cultiver force,
souplesse et concentration.



YOGA RESTAURATIF



Une pratique profondément
relaxante, utilisant des
accessoires pour soutenir le
corps et apaiser le système
nerveux.

Plus qu'un cours, un moment pour vous 🌸

Contactez-nous !



06 63 49 17 99



contact@joyyoga.fr



www.joyyoga.fr



Association déclarée loi 1901 N° W033007930

Ne pas jeter sur la voie publique

Imprimé par J'imprimeEnFrance.fr