

# Yoga Oyat

**Créances / Agon-Coutainville / Coutances  
La Haye / Carteret**

## **Cours de YOGA Sivananda**

**Renforcer et assouplir le corps,  
maîtriser la respiration,  
chasser le stress, la fatigue,  
gérer les émotions...**

**Accessible à tous,  
la pratique du yoga contribue à trouver  
la vitalité physique et la paix intérieure.**



**ASSOUPPLISSEMENT**

**RESPIRATION**

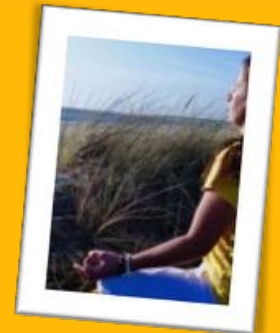
**EQUILIBRE**

**ASANAS**

**MUDRAS**

**RELAXATION**

**Pratquez le Yoga avec Sandrine,  
professeure passionnée, diplômée de  
l'école internationale de Yoga Sivananda.**



**“La santé est la richesse,  
la paix du mental  
est le bonheur,  
le yoga montre  
le chemin”**

**Swami Vishnudevananda**

**Infos et inscriptions**

**06 77 37 18 49**

**[yoga.oyat@gmail.com](mailto:yoga.oyat@gmail.com)**

**[www.yoga-oyat.com](http://www.yoga-oyat.com)**

**Yoga Oyat**



## CRÉANCES

**LUNDI**  
18h30 à 20h  
**MARDI**  
15h à 16h30

Salle multi-activités - rue du Vivier

## AGON-COUTAINVILLE

**MARDI**  
18h30 à 20h  
**MERCREDI**  
9h30 à 11h  
11h30 à 13h

École de Voile - 104 rue des dunes

## COUTANCES

**MERCREDI**  
18h00 à 19h30  
20h00 à 21h30

École Jules Verne - rue Saint Maur

## CARTERET

**JEUDI**  
10h00 à 11h30  
12h00 à 13h30

Salle de danse des anciennes écoles  
4 rue Gilbert Marot

## LA HAYE

**JEUDI**  
18h à 19h (relaxation)  
19h30 à 21h

Dojo de MONTGARDON



**Durée de chaque cours**

**Relaxation 1h / Yoga 1h30**

### TARIFS

**1 cours hebdomadaire**  
279 € (soit 6,20 €/h)  
240 € (relaxation)

**2 cours hebdomadaires**  
390€ (soit 4,35 €/h)

**Carte\* de 10 cours Yoga**

140€ (valable un an)

**Carte\* de 10 cours Relaxation**

100€ (valable un an)

**Cours hors période de vacances  
scolaires zone B**

\* dans la limite des places disponibles



**Infos et inscriptions**

**06 77 37 18 49**

**yoga.oyat@gmail.com**

**www.yoga-oyat.com**