

PLANNING YOGA AVEC LUCIE SEPTEMBRE 2025 – JUIN 2026 @LUCIOLE.VIBRATIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
				11h15-12h15 - PhysioMouv Saintes Yoga Doux sur chaise <i>Tous niveaux – adaptable durant la grossesse</i> (adaptation de la pratique sur la chaise, mobilité douce)
12h30-13h30 – PhysioMouv Saintes Yoga Vinyasa Dynamique <i>Niveau avancé</i> (nécessite d’être en bonne condition physique)				12h30-13h30 Yoga Vinyasa Dynamique <i>Tous niveaux</i> (accessible aux débutant-es)
13h45-14h45 - PhysioMouv Saintes Yoga Restauratif <i>Tous niveaux – adaptable durant la grossesse</i> (pratique douce avec supports, relaxation profonde)				
		18h - Courcoury Yoga Doux sur chaise <i>Tous niveaux</i> (adaptation de la pratique sur la chaise, mobilité douce)	18h45-19h45- PhysioMouv Saintes Yoga & Son <i>Tous niveaux – adaptable durant la grossesse</i> (Mix pratique posturale, méditation, sonothérapie, exploration vocale)	
		19h – Courcoury Yoga Vinyasa Dynamique <i>Tous niveaux</i> (accessible aux débutant-es)	20h-21h - PhysioMouv Saintes Yoga Vinyasa Dynamique <i>Niveau avancé</i> (nécessite d’être en bonne condition physique)	

À SAINTES (Salle sport santé – physiomouv) Minimum 6 inscriptions par cours pour maintenir le créneau

- Lundi 12h30/13h30 : Yoga Vinyasa Dynamique Avancé et 13h45/14h45 : Yoga Restauratif (relaxation profonde avec postures soutenues au sol)

- Jeudi 18h45/19h45 : Yoga & Son et 20h/21h : Yoga Vinyasa Dynamique Avancé

- Vendredi 11h15/12h15 : Yoga Doux sur chaise et 12h30/13h30 : Yoga Vinyasa Dynamique - tous niveaux

À COURCOURY : - Mercredi 18h/19h : Yoga Doux sur chaise et 19h15/20h15 : Yoga Vinyasa Dynamique - tous niveaux

YOGA ET SON AVEC LUCIE – @LUCIOLE.VIBRATIONS sur les réseaux



YOGA DOUX SUR CHAISE : la mobilité douce (*parfait pour (re)trouver du plaisir à bouger*)

Durant ces cours de yoga doux nous utilisons des supports comme la chaise, les briques, les sangles pour vous permettre de bouger, respirer en respectant votre corps et ses besoins ! Souvent nous arrêtons de pratiquer et de bouger faute d'adaptions, alors qu'il y a tellement à prendre, à garder dans la pratique du yoga (la respiration, la mobilité, le travail de l'équilibre...), que ce serait dommage de s'en priver ! Voilà ma mission dans ces cours de yoga doux, vous accompagner vers la pleine mobilité, grâce à une plus grande conscience corporelle et à une pleine présence à votre corps et vos ressentis.



YOGA VINYASA DYNAMIQUE : le flow collectif (*avec une guidance inclusive et bienveillante*)

Chaque mois un nouveau chemin d'exploration pour ces cours de yoga dynamique, avec un nouveau cycle de postures, de pranayama, et de méditation !

Cette pratique est pour vous si :

- Vous souhaitez partager une pratique collective dynamique et motivante (on lie les postures avec les respirations)
- Vous avez la capacité de prendre appui sur vos poignets, vos genoux sans douleurs
- Vous souhaitez travailler la mobilité de votre corps et explorer l'univers du yoga sans injonctions de performance.

Cours tous niveaux : c'est possible pour les débutants, avec des options intermédiaires qui sont toujours proposées.

Cours avancé : le rythme d'enchaînement sera plus soutenu et les postures proposées plus complexes.



YOGA & SON : le mix parfait entre mouvement et relaxation (*+1 si tu aimes chanter en groupe*)

Mélange de Yoga Vinyasa, de Yoga du son et de méditation. Nous préparons le corps à l'aide des postures du Vinyasa, puis avec le Yoga du Son on part à l'aventure avec les sons, les vibrations ! Chant des voyelles, fredonnement, exploration vocale, relaxation avec les instruments, tout un panel de pratique pour affiner encore encore encore la conscience de nos ressentis.

De là l'état méditatif s'installe "presque" sans effort, et la séance devient un délicieux espace d'exploration corps et voix.



YOGA RESTAURATIF : la pépite pour une détente profonde (*en plus c'est sur l'heure de la sieste !*)

Le yoga restauratif nous aide à prendre soin de notre corps et de notre système nerveux en cultivant « l'art de ne rien faire ». À l'aide de nombreux supports (couvertures, coussins et bolsters, briques, coussins pour les yeux...) nous créons le plus de confort possible dans les postures et de relâchement pour entraîner le corps et le mental dans un état de relaxation profonde.

Une séance comprend 3 à 4 postures (maintenue entre 5 et 15 minutes) et un savasana (posture finale de 20 minutes).

TARIFS 2025-2026 À SAINTES

À L'ANNÉE :		AU TRIMESTRE :		À LA CARTE
Du 01/09/2025 au 26/06/2026 (34 semaines de cours hors vacances scolaires et jours fériés)		1 ^{er} septembre au 19 décembre / 5 janvier au 3 avril / 20 avril au 26 juin		Valable 3 mois
1 séance/semaine soit 34 séances ($\approx 12,3\text{€}/\text{cours}$)	2 séances/semaine soit 68 séances ($\approx 11,4\text{€}/\text{cours}$)	1 séance/semaine Soit 14 / 11 / 9 séances ($\approx 14,4\text{€}/\text{cours}$)	2 séances/semaine Soit 28 / 22 / 18 séances ($\approx 13,2\text{€}/\text{cours}$)	5 séances ($\approx 18\text{€}/\text{cours}$)
420€/an	780€/an	200€ - 160€ - 130€	370€ - 290€ - 240€	90€/carte
Païement en 1 à 3 fois*		Païement en 1 fois/trimestre		1 païement unique

*Le règlement peut être effectué en 1 à 3 fois sans frais. (sauf le trimestre et les cartes de 5 cours qui sont payables en une seule fois.)

Au-delà de 3 païements, un supplément de 5 € par païement supplémentaire sera demandé pour couvrir les frais de gestion comptable.

> Si vous rejoignez les cours en cours d'année, le tarif de l'abonnement choisi sera calculé au prorata du nombre de séances restantes.

Dates des encaissements :

1^{er} trimestre : 29 septembre 2025 / 2^{ème} trimestre : 26 janvier 2026 / 3^{ème} trimestre : 27 avril 2026

Séance d'essai :

Une séance d'essai est proposée au tarif de 8 €, valable une seule fois par personne n'ayant encore jamais assisté aux cours.

Ce montant sera déduit du prix de l'abonnement choisi si vous vous inscrivez à l'issue de cette séance.

> Ce tarif symbolique permet de découvrir l'univers des cours, tout en respectant la valeur du travail de la professeure et l'engagement des élèves réguliers.

INSCRIPTIONS : Entourer la formule d'abonnement souhaitée ci-dessus

Prénom/Nom :

Téléphone* :

Email* :

* pour vous communiquer les informations pratiques (retards, annulations...) / Responsable du traitement : Lucie Favriou, luciole.vibrations@gmail.com, 06 59 57 26 35)

Personne à prévenir EN CAS D'URGENCE : Prénom/Nom prénom :

/ Téléphone portable :

> L'inscription vaut acceptation pleine et entière des présentes conditions générales de vente (page suivante).

Fait à _____, le _____

Signature :

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE – YOGA LUCIOLE.VIBRATIONS

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent à l'ensemble des prestations proposées (cartes de cours, abonnements) par Lucie Favriou, professeure de yoga, et acceptées par le client lors de l'achat.

1. Abonnements et cartes de cours

Les cartes et abonnements sont nominatifs, non cessibles et non remboursables.

Toute séance non utilisée dans la période de validité (année scolaire septembre à juin) est perdue. Il n'y a pas de prolongation.

2. Absences et annulations

Abonnement annuel et trimestriel : L'élève s'engage à prévenir de toute absence dès que possible, par SMS. Cela permet une meilleure organisation des cours.

Abonnement à la carte : L'élève s'engage à réserver sa place à l'avance, dans la limite des disponibilités. La priorité est donnée aux élèves abonnés à l'année.

Toute absence non annulée au moins 24 heures avant le début du cours entraînera la déduction automatique du cours (la date et l'heure du SMS faisant foi).

En cas d'absence exceptionnelle de la professeure : un cours vidéo pourra être transmis en remplacement de la séance prévue, sauf en cas de force majeure.

3. Engagement de l'élève et responsabilité

L'élève s'engage à être en bonne condition physique pour la pratique du yoga. En cas de doute sur sa santé ou ses capacités, il est de sa responsabilité de consulter un professionnel de santé avant de débiter ou poursuivre la pratique.

La professeure ne peut être tenue responsable en cas de blessure ou de problème de santé survenu pendant ou après la séance.

Il appartient à chaque élève de s'assurer qu'il est apte à la pratique du yoga. En cas de doute, un avis médical préalable est recommandé.

(Exemples de contre-indications à vérifier auprès d'un professionnel de santé : problèmes cardiaques, troubles respiratoires, prothèses articulaires, glaucome (ou autres pathologies contre-indiquant les postures inversées), traitement médical pouvant altérer la vigilance ou les capacités physiques... *liste non-exhaustive)*

5. Droit à l'image

Des photos ou vidéos peuvent être prises pendant les cours dans un cadre collectif, à des fins de communication (site, réseaux sociaux, etc.).

Sauf opposition écrite, l'élève autorise leur utilisation. Les visages ne seront pas clairement identifiables (floutés ou pris de dos), sauf accord explicite.

6. Données personnelles

Les informations recueillies sont utilisées uniquement dans le cadre de la relation professionnelle et ne sont jamais transmises à des tiers sans accord préalable.

7. Respect et cadre du cours

Les cours de yoga sont un espace bienveillant et inclusif. Aucun propos raciste, sexiste, violent ou jugeant ne sera toléré.

Chaque participant(e) s'engage à faire preuve de respect envers les autres élèves et la professeure, afin de préserver un cadre sûr et accueillant pour tou-te-s.

8. Acceptation

L'achat d'une carte ou d'un abonnement vaut acceptation pleine et entière des présentes conditions générales de vente.