



# ATELIERS HEBDOMADAIRES 2025

**NOUVEAU**

Formules 1 cours, 2 cours et cours illimités, réservation facile WixFit et sur [montaubanlapassiflore.fr](http://montaubanlapassiflore.fr)  
valable sur les créneaux "Yoga Passiflore" et "Yoga du Féminin"

## LUN

**Equilibre Intérieur**  
10h45 - 11h45  
Iphanie Diaz

**YogGym**  
14h - 15h  
Céline Taupiac

**Yoga Passiflore**  
Hatha restauratif  
Sol - 16h30

**Yoga Passiflore**  
Slow Vinyasa  
Sol, 18h-19h15

## MAR

**Yoga Vinyasa**  
9h30 - 10h30  
Carolina

**Yoga Passiflore**  
Vinyasa Carolina  
12h30-13h30

**Yoga Passiflore**  
Sophie (visio)  
12h30 - 13h15

**Danse Tehima**  
14h15-15h45  
Aurélie (1/mois)

**Yoga Danse**  
18h - 19h  
Leeza (2/mois)

**Yoga Passiflore**  
Yin Nissaïa  
19h15-20h30

**Cercle Cartomancie**  
Muriel (2/mois)  
21h - 22h30

## MER

**STAGES  
&  
FORMATION**

Agenda sur le site

**Yoga Passiflore**  
Hatha Nissaïa  
18h15-19h30

**Yoga Passiflore**  
Yin (visio) Anaïs  
19h45-20h30

## JEU

**Yoga Passiflore**  
9h30 - 10h45  
Hatha Nissaïa

**Danse PréNatale**  
11h15-12h15  
Céline Miquel

**Yoga Passiflore**  
Sophie  
12h30-13h30

**Danse PostNatale**  
14h - 15h  
Céline Miquel

**Yoga Passiflore**  
Vinyasa fonctionnel  
18h30 - Camille

## VEN

**Yoga Passiflore**  
Chakra vinyasa  
8h15 (visio) Anaïs

**STAGES  
&  
FORMATION**

Agenda sur le site

**Pilates**  
16h30 - 17h30  
Thomas Balardelle

**Yoga du féminin**  
Prénatal deGasquet  
18h45 Julie/Anaïs

**SOIRÉES SPÉCIALES :**

**Danse Libre,  
Bains Sonores...**  
19h30 - 22h30

Agenda sur le site

## SAM

**STAGES  
&  
FORMATION**

Agenda sur le site

## DIM

**STAGES  
&  
FORMATION**

Agenda sur le site

Yoga doux, accessible à tous

**"Yoga Passiflore" et Féminin, réservation en ligne ou au 06 07 14 82 57**

Iphanie 06 63 95 02 81 - Thomas 06 85 26 21 95 - Céline T. 06 14 70 19 81 - Carolina 07 68 59 33 96

Aurélie 07 49 24 80 92 - Leeza 06 35 58 77 36 - Muriel 06 24 16 19 93 - Céline M. 06 50 72 97 18



**NOUVEAU**

# YOGA AU STUDIO JARDIN

La Passiflore, maison du mieux-être Montauban

**LUN**

**MAR**

**MER**

**JEU**

**VEN**

**SAM**

**Hatha restauratif**  
Sol, Fr/En   
16h30-17h30

**Slow Vinyasa**  
Sol, Fr/En   
18h-19h15

**Yoga Passiflore**  
Sophie (visio)  
12h30-13h15

**Vinyasa**  
Carolina   
12h30-13h30

**Yoga Yin**  
Nissaïa   
19h15-20h15

**STAGES & FORMATION**  
Agenda sur le site

**Yoga Hatha**  
Nissaïa  
18h15-19h30

**Yoga Yin/Nidra (visio)** Anaïs   
19h45-20h30

**Yoga Hatha**  
Nissaïa  
9h30-10h45

**Yoga Passiflore**  
Sophie  
12h30-13h30

**Vinyasa fonctionnel**  
Camille  
18h30 - 19h45

**ChakraVinyasa (visio 45')** Anaïs  
8h15-9h

**STAGES & FORMATION**  
Agenda sur le site

**Yoga du féminin Prénatal de Gasquet**   
18h45 Anaïs/Julie

**SOIRÉES SPÉCIALES**  
Danse Libre, Bains Sonores...  
20h - 22h30  
Agenda sur le site

**STAGES & FORMATION**  
Agenda sur le site

**DIM**

**STAGES & FORMATION**  
Agenda sur le site

Yoga doux, accessible à tous

Formules 1 cours, 2 cours et illimités, réservation facile sur WixFit et sur [montaubanlapassiflore.fr](http://montaubanlapassiflore.fr) (+infos au verso), *cours PMR et inclusifs*



**La Passiflore**  
Maison de mieux-être

# YOGA AU STUDIO JARDIN

La Passiflore, maison du mieux-être, établissement PMR et inclusif  
25 rue Jean Doumerc à Montauban (Le Rond).

**NOUVEAU**  
**planning**  
**2025**

Yoga,  
késaco .... ?

- **Vinyasa** : Expérience du mouvement synchronisé avec le souffle, méditation en mouvement, pratique subtile des corps (physique et énergétique)
- **Vinyasa Fonctionnel** : concentré sur la posture, la fonction physiologique, mieux connaître son corps et lui redonner mobilité et le renforcer.
- **Hatha yoga** : forme de yoga traditionnel, postural, plusieurs respirations dans les postures,
- **Slow Flow ou Slow Vinyasa** : Allie la fluidité du Vinyasa à la douceur du Hatha. Un équilibre entre mouvement et calme.
- **Hatha restauratif**: forme douce de yoga, accessible à tous, adaptative, relachement, étirement doux là où c'est possible.
- **Yoga du Féminin** : yoga des femmes enceintes (dès le 4e mois) et/ou atteintes de troubles de la sphère gynéco (endométriose,...)
- **Yin Yoga** : relié à la médecine chinoise, rester dans les postures pour un étirement en douceur des fascias et une stimulation douce des méridiens

Formules  
au choix

a la carte

## Abonnements :

- **1 cours** : 44 euros par mois, ou 49 euros sans abonnement (cours visio inclu).
- **2 cours** : 54 euros/mois ou 59 euros sans abonnement,
- **illimités** : 69 euros/mois ou 75 euros sans abonnement,
- **Abonnement visio 1 cours** 27 euros par mois

## Cours à l'unité :

- sur tous le planning présentiel : 20 euros,
  - un cours visio, 10 euros.
- Yoga du Féminin/prénatal :**
- 1 cours : 22 euros
  - 5 cours 75 euros

Contact !

Inscriptions auprès d'Anaïs : 06 07 14 82 57  
ou sur l'application Fit byWix – La Passiflore  
ou sur [montaubanlapassiflore.fr](http://montaubanlapassiflore.fr)  
(Gestion en ligne ou en direct avec l'enseignant !)