



ATELIERS HEBDOMADAIRES 2025

NOUVEAU

Formules 1 cours, 2 cours et cours illimités, réservation facile WixFit et sur 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

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 

Yoga Passiflore
Sophie (visio)
12h30-13h15


Vinyasa
Carolina 

Yoga Yin
Nissaïa 
19h15-20h15

Yoga Hatha
Nissaïa
18h15-19h30

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

STAGES & FORMATION
Agenda sur le site

Yoga Hatha
Nissaïa
9h30-10h45 


Yoga Passiflore
Sophie
12h30-13h30 

Vinyasa fonctionnel
Camille
18h30 - 19h45

 Yoga doux, accessible à tous

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

Formules 1 cours, 2 cours et illimités, réservation facile sur WixFit et sur 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
(Gestion en ligne ou en direct avec l'enseignant !)