

PLANNING

RENTREE - Septembre 2026

FÊTE DE RETOUR DES VACANCES (et d'Aurélié !)
Samedi 29 août – Venez célébrer avec nous !



LUNDI

9h30 - 10h45
Yoga postural

11h - 12h
Yoga thérapeutique
Seniors

19h - 20h15
Yoga postural

MARDI

MERCREDI

18h - 19h15
Yoga postural

JEUDI

18h30 - 19h45
Yin yoga et
régénérateur

VENDREDI

SAMEDI

9h - 10h15
Yoga postural
Niveau 2/3

10h30 - 11h45
Yoga postural

DIMANCHE

10h - 11h15
Yoga postural

11h30 - 12h30
Yoga prénatal
et postnatal



COURS EN LIGNE

20h - 21h • Yoga postural et nidra

Mercredi 2 septembre
Mercredi 16 septembre
Mercredi 30 septembre
Mercredi 14 octobre
Mercredi 28 octobre

D'autres dates à venir

VOS PROFESSEURES



Aurélié



Marie-Laure



Juliette



AURIAYOGA
La santé globale pour tous



Au Centre
46 rue du chemin de fer
77400 Lagny sur Marne



06 52 52 24 89



www.auriyoga.com



@auriyoga



EN COLLABORATION AVEC

KARINE GUICHARD

chorégraphe et professeure
de danse contemporaine



LA DANSE, UN ESPACE DE LIBERTÉ

Se connecter avec sa joie, sa douceur,
embrasser l'espace, trouver l'élan,
s'accueillir avec humilité.

4 THÈMES POUR S'EXPLORER

1^{ÈRE} SESSION

S'ANCRER POUR UN BUSTE SOUPLE

15, 22, 29 SEPTEMBRE
6 ET 13 OCTOBRE

Préparer le corps à danser.
Une série d'exercices
guidés qui permettent
de relâcher, de trouver
de la fluidité, d'organiser
son corps dans l'espace.

2^{ÈME} SESSION

DANSE CRÉATIVE

12, 19, 26 JANVIER
2 FÉVRIER

Des jeux, des ateliers
pour jouer, imaginer.
Une approche ludique
et poétique.

3^{ÈME} SESSION

DANSE LIBRE

9, 16, 23 MARS

Battre notre propre
pulsation et se laisser
porter par celle
des autres.
Inspirée de la bio danza
et de la danse
des 5 rythmes.

4^{ÈME} SESSION

LA DANSE, UN ESPACE D'ÉMANCIPATION

4, 18, 25 MAI
1 JUIN

« Je sens mon corps changer,
apprendre, gagner en densité,
en puissance, en souplesse,
aiguiser ses directions,
je sens mon corps »
Coline Pierré
« danser jusqu'à soi »



INSCRIPTION

pour les 16 cours
du 15 septembre
au 1^{er} juin



3 PAIEMENTS DE 95€

au nom de l'association Au Centre.

UN ESPACE BIENVEILLANT POUR EXPLORER,
RESSENTIR ET DANSER PLEINEMENT.



AU CENTRE
46 rue du chemin de fer
77400 Lagny sur Marne



admin@auriayoga.com



PORTES OUVERTES

YOGA • DANSE • GYM DOUCE

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

Cours gratuits - sur inscription

9h30 - 10h
Accueil thé/café
rencontre avec l'équipe

10h - 10h45
Cours de yoga
Vinyasa

11h-11h45
Cours de yoga
lyengar

12h - 12h45
Cours de yoga
sur chaise

14h30-15h45
Cours de yoga
lyengar et régénérateur

16h-16h45
Gym douce

17h-17h45
Danse

18h-18h30
Pot de clôture

Massages
ayurvédiques
sur chaise offerts



De 13h à 14h30
Créneaux de 10 min

Places limitées
sur inscription

06 10 23 45 90



46 rue du Chemin de fer,
77400 LAGNY-SUR-MARNE
admin@auriayoga.com

