



Yoga

Après une enfance voyageuse, Muriel Adri danse. Par le monde dans la troupe de Maguy Marin. Elle fait de belles rencontres : Dominique Duszyski, David Zambrano, Julyen Hamilton pour qui elle crée un solo.

Elle y développe aussi des ateliers autour de l'improvisation et de l'interprétation : à Bangkok, Singapour, Taïpeï, Bruxelles, Lisbonne, Madrid, Tel Aviv. Elle pratique pour elle-même le Hatha yoga traditionnel, pendant 15 ans, s'intéresse à l'anatomie, explore le massage thaï, autant de chemins du corps. Le Yoga devient peu à peu essentiel.

Diplômée de la formation avancée en Vinyasa Yoga, certifiée Yoga Alliance, elle s'est formée en Inde et en France, notamment auprès de Gérard Arnaud. Son enseignement met l'accent sur l'alignement, la fluidité et l'équilibre. Le souffle et la musicalité du corps sont ses précieux guides.

A la recherche du Sukha, espace agréable, sur ce chemin que Patanjali décrit comme un raffinement toujours plus poussé de l'attention.

Toujours en voyage...

Mardi 12h30 à 13h45	Vinyasa tous niveaux.
Jeudi 12h30 à 13h45	Vinyasa tous niveaux.
Jeudi 19h30 à 20h45	Vinyasa intermédiaire en musique
Samedi 10h30 à 12h00	Vinyasa flow.
Dimanche 18h à 19h15	Grand Hatha
Dimanche 19h15 à 20h	Grand Hatha

Les cours sont tous niveaux, ils sont accessibles aux adultes et grands adolescents. La pratique du Vinyasa Flow suppose une bonne condition physique.

Tarifs adultes

- Adhésion et frais d'inscription : 25 euros
- Un cours à l'année 480 euros / Tarif réduit 408 euros
- Deux cours à l'année ou deux inscriptions même famille à l'année 730 euros / Tarif réduit 650 euros
- Carte de 30 cours 396 euros / Tarif réduit 336 euros (valable un an, utilisable à deux)
- Carte de 20 cours 284 euros / Tarif réduit 242 euros (valable un an, ou 6 mois si utilisée à deux)
- Carte de 10 cours 160 euros / Tarif réduit 136 euros (valable 6 mois, ou 3 mois si utilisée à deux)
- Cours à l'unité 22 euros / Tarif réduit 18 euros

Tout élève inscrit reçoit un tapis de yoga de bonne qualité, lavable en machine, dont il a la responsabilité. Ce tapis est rendu en fin de saison à moins que l'élève ne se réinscrive pour la saison suivante.

Les cours à l'année et cartes de 20 cours ou plus sont payables en 1, 2, 3 ou 4 chèques. Les cartes de 10 cours sont payables en 1 ou 2 chèques.

Les élèves inscrits à l'année qui souhaitent prendre ponctuellement un cours de plus le paient 12 euros. Les tarifs réduits sont réservés aux étudiants, demandeurs d'emploi et précaires.



CERCLE TISSIER

108, rue de Fontenay 94300 Vincennes

Tel. 01 43 28 29 90

www.cercl Tissier.com