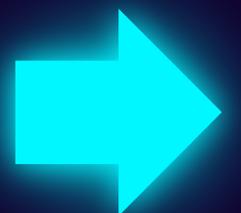




Juillet & Août

1. Agenda par ordre chronologique
2. Le descriptif des cours
3. Bon à savoir





# Agenda

par date

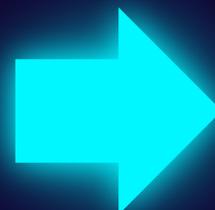
## En Juillet

- 14 - Yoga au sommet
- 15 - Journée randoyoga
- 16 - Stretch yoga parc Fantasia
- 16 - Hatha yoga parc Fantasia
- 20 - Atelier yoga duo
- 20 - Yoga & voile découverte
- 23 - Stretch yoga parc Fantasia
- 23 - Hatha yoga parc Fantasia
- 27 - Atelier pranayama lab
- 27 - Yoga & voile découverte

**Tous les cours sont sur réservation**

julieyoga74@gmail.com

0674979488





# Agenda

par date

## En Août

- 09 - Yoga fresh sunset
- 10 - Atelier le tigre est en toi
- 10 - Yoga & voile découverte
- 13 - Stretch yoga parc Fantasia
- 13 - Hatha yoga parc Fantasia
- 17 - Atelier mobilité & souplesse
- 17 - Yoga & voile découverte
- 20 - Stretch yoga parc Fantasia
- 20 - Hatha yoga parc Fantasia

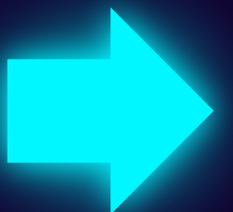
### Tarifs

Cours 1h : prix libre  
Yoga voile : 80€  
Ateliers : 30€\*

### Contact

julieyoga74@gmail.com  
06.74.97.94.88

\*si le temps est à la pluie, les ateliers auront lieu au cabinet paramédical d'Annemasse, le prix diffère du fait de la location de salle (40€)



*Sunset  
& apéro*



## YOGA & VOILE DÉCOUVERTE

Dans ma transmission j'ai à cœur de partager ce qui m'anime et de créer des "expériences" yoga en réunissant mon univers au creux de ces moments particuliers.

- Un cours de yoga en plein air au parc des croupettes de 18h15 à 19h15
- Après le cours nous nous rendons jusqu'aux Pâquis pour rejoindre le port et embarquer à 20h pour 1h30 de voile au coucher du soleil dans une ambiance découverte et festive car il est possible (et conseillé) d'emmener ton apéro, mais what else ??? mais rien en fait car ce programme est une merveille, il est parfait ouiiiiii

**De 19h15 à 21h30**



**Parc des Croupettes  
+ Port des Pâquis**

**• 20 & 27 JUILLET  
• 10 & 17 AOÛT**



*Option sunset  
& apéro*

## YOGA AU SOMMET

Une pratique de hatha yoga face à la chaîne du Jura, au sommet du Mont Salève, un espace plein air revigorant en prenant de la hauteur le temps d'une pratique entre relaxation de pleine conscience, postures de yoga, respiration, méditation.

Après la pratique nous restons pour partager un temps d'échange et une grignoterie, chacun prends son apéro, tu peux venir avec ta famille, et nous profitons ensemble du coucher de soleil.

Un bon moment qui sonne comme des petites vacances. La seconde partie "apéro" est optionnelle et non obligatoire bien entendu :)

**De 19h à 20h**

 **SOMMET SALEVE**  
Parking de l'observatoire

**• 14 JUILLET**



*Option sunset  
& apéro*

## YOGA FRESH

Une séance de hatha yoga conçue pour préparer à une immersion au lac. Les postures, la relaxation et la respiration t'accompagnent vers cette immersion (optionnelle) Les bienfaits ancestraux des bains froids sont avérés : revigorants, stimulants, tonifiants et énergisants, ils purifient le corps et l'esprit, permettant à toutes les fonctions de se régénérer. Ce rituel façonne une âme courageuse. Es-tu prêt.e à te livrer à l'harmonie du yoga et de la nature ? C'est maintenant, dans ce cours singulier, que cette fusion prend vie.



**BABY PLAGÉ - GVA**

Côté herbe face au premier ponton après plage de sable

**De 19h à 20h**

**• 09 AOÛT**



# STRETCH YOGA AU PARC

Hatha yoga traditionnel ou avec une approche “stretch” de mon cru (postures en étirement) chaque cours sera unique et différent, parfois avec des touches de yin yoga aussi. Tu évolueras entre relaxation, respiration, postures, flow, mobilité, souplesse, inversion. Ces pratiques du mardi soir sont complètes pour t’apporter un bien-être intégral corps/esprit/émotions.

Le yoga proposé est inclusif donc aucun niveau n’est prérequis pour participer à tous les cours proposés.

**De 11h à 12h**



**PARC DE LA FANTSASIA**

Annemasse

**• 16, 23, JUILLET**  
**• 13, 20 AOÛT**



# POWER YOGA AU PARC

Hatha yoga traditionnel, mobilité, souplesse, alignement, une pratique plus épicée, plus engagée, mais malgré tout le yoga proposé est inclusif donc aucun niveau n'est prérequis pour participer à tous les cours proposés, nous adaptons.

Ce cours se termine toujours par une posture ou deux plus calmes afin de ramener un temps de pause, avant de finir par une relaxation de pleine conscience pour intégrer la pratique.

**De 19h à 20h**



**PARC DE LA FANTSASIA**  
Annemasse

**• 16, 23 JUILLET**  
**• 13, 20 AOÛT**



*Mathieu Thirant*  
*notre accompagnateur*

# RANDOYOGA

Nos rendez-vous randonnée et yoga, une expérience joyeuse et atypique au cœur du massif du Chablais en Haute-Savoie. Mathieu, accompagnateur en montagne, nous accompagne et partage tout au long de cette randonnées sa passion pour la lecture de paysage, de la faune et la flore locale. Les pratiques de yoga ont lieu en pleine nature, pleine conscience, respiration, méditation contemplative, posture, salutations au soleil. L'essayer c'est l'adopter.

[Lien de réservation](#)

**De 9h à 16h**

**PLEINE JOUX - LES BRASSES**  
Foyer de fond

**• 15 JUILLET**



## YOGA DUO

Unique, un atelier en duo. En binôme découvre une pratique à deux, exploration de postures à réaliser avec ton/ta partenaire. Un moment ludique, drôle et joyeux pour cultiver complicité et bonne humeur. Relaxation, respiration, postures pour cet atelier à partager et qui ne nécessite aucun niveau, mais seulement l'envie de partager un moment particulier au contact de ta personne particulière.

Cet atelier est l'un de mes favoris tant la bonne humeur nous rassemble dans la simplicité et la joie.

De 10h à 12h



**PARC LA GRANGE**  
Eaux Vive - Genève

• **20 JUILLET**



*Atelier*

## PRANAYAMA LAB

Nous respirons en moyenne dans une vie 650 millions de fois, placé sous cet angle il est important de soigner sa respiration sans laquelle aucune forme de vie n'est possible.

Dans cet atelier, découvre ton souffle, nourriture première, et ensemble explorer plusieurs techniques yogiques de pranayama et de respiration qui seront mises en place au travers d'une pratique posturale, mais aussi des espaces calmes et méditatifs de pleine conscience grâce à l'environnement nature.

Un atelier pour prendre conscience, respirer mieux et autrement, et ainsi vivre pleinement.

**De 10h à 12h**

 **PARC LA GRANGE**  
Eaux Vive - Genève

**• 27 JUILLET**



*Atelier*

## LE TIGRE EST EN TOI

Si tu me connais, tu dois savoir que le tigre est mon animal totem au yoga, et mon animal de baptême. Force, puissance, agilité le caractérise, c'est donc autour de ces mêmes qualités que cette pratique hatha power se tournera.

Flow d'une salutation revisitée et épicée, postures autour du renfort de la sangle abdominale, des épaules, et des jambes sur une première partie de pratique qui basculera vers un espace "stretch" pour venir vers l'agilité du tigre, des muscles souples et pleins de vigueur.

Grrrrrr viens rugir de plaisir pour ce moment animal.

**DE 10H À 12H**

 **PARC LA GRANGE**  
Eaux Vive - Genève

• **10 AOÛT**



*Atelier*

## MOBILITÉ & SOUPLESSE

Dans cet atelier complet en hatha & stretch yoga, nous plongerons profondément dans le thème de la mobilité VS la souplesse, une distinction cruciale souvent méconnue. À travers une série d'exercices et de techniques, nous examinerons de près les nuances entre ces deux aspects recherchés dans la pratique du yoga. En combinant hatha yoga et stretch, nous intégrerons ces principes dans une expérience holistique, offrant ainsi une approche équilibrée pour cultiver la force, l'agilité et la grâce.

**DE 10H À 12H**

 **PARC LA GRANGE**  
Eaux Vive - Genève

• **17 AOÛT**



- Le matériel n'est pas fourni
- Dans la mesure où les cours sont en plein-air, tu peux venir avec ta famille, ils pourront s'amuser et se relaxer au parc en attendant la fin du cours.
- Pas de niveau prérequis, viens comme tu es
- Tous les cours sont sujet à réservation, même au dernier moment, viens comme tu es bis :)
- La plupart des cours sont en prix libre et en conscience pour donner une chance à tous.te.s, n'hésite pas à faire circuler le programme ça me donne un coup de pouce :))

