

Cours de yoga intégral

Delphine Boutonnet

Le lundi de 12h20 à 13h20

à L'Espace Ananda - 9 rue Victoire Massol 12000 Rodez

Du lundi 1 septembre 2025 au lundi 29 juin 2026 (39 séances).

(Hors vacances de Noël et pont du 11 novembre)

Tarifs :

275 euros pour la saison (39 séances soit 7 euros la séance)

161 euros (1 séance /2 ou 19 séances soit 8.5 euros)

10 euros / séance

Pour s'inscrire, par téléphone (SMS ou appel: 06 25 34 50 09).

Vous pouvez aussi venir directement à l'heure de la séance

(une séance d'essai est gratuite).



Déroulement de la séance

Mes cours débutent toujours par un temps de reconnexion à soi, un temps de pose de relaxation.

Il est suivi par un temps de pranayama ou yoga du son (exercices de respiration) qui permet de lâcher l'activité du mental et de se recentrer encore un peu plus sur soi, de mieux oxygénier le corps qui est souvent sous oxygéné, de renforcer tout notre système respiratoire et notre corps énergétique. Il s'en suit des postures de yoga sous forme

d'enchaînements (salutation à la terre, à la lune, au soleil), des postures dynamiques et/ou statiques toujours exécutées en lien avec la respiration.



Nous finissons le cours par un temps de méditation ou de relaxation après un dernier temps de pranayama ou yoga du son.



En cours d'année, j'aborde la philosophie du yoga (yoga de la connaissance) dans les cours et en atelier.

A travers mes cours qui sont progressifs tout au long de l'année, je vous partage mes connaissances pour pouvoir pratiquer chez vous en toute autonomie si le cœur vous en dit.

A propos...



Après plus de 16 ans de pratique personnelle dans le yoga et la méditation et étant toujours sur cette voie de découverte de soi dans l'écoute de mon cœur, je continue mon chemin à travers les enseignements laissés par des Maitres tel que Krishnamurti et Sri Ramana Maharshi, Sri Aurobindo.

Le yoga est une formidable aventure humaine vers notre âme afin de se réaligner avec notre vraie nature et de jouir pleinement de la vie.

Dans cette époque tourmentée, le yoga est là pour nous permettre de ne pas nous perdre de garder notre alignement ou de le retrouver sans jamais plus le quitter.



Séances approfondies de Yoga Integral Avec Delphine Boutonnet

De 9h00 à 12h00 un samedi par mois
durant l'année 2025-2026

A L'Espace Ananda
9 rue Victoire Massol 12000 Rodez



Déroulement de la séance

Un temps de reconnexion à soi, un temps de pose de relaxation.
Un temps de pranayama court (exercices de respiration)
Postures de yoga sous forme d'enchaînements, de postures dynamiques et statiques.
Un temps de pranayama approfondie (divers exercices de respiration).
Un temps de yoga nidra (yoga du sommeil).
Une pause avec boissons.
Un temps de méditation
Un temps d'échange sur tout ce que le yoga nous apporte dans notre vie quotidienne en abordant très simplement la philosophie du yoga.

Voici un programme très riche et très complet afin de vous permettre d'évoluer avec davantage de profondeur dans cette discipline qu'est le yoga. C'est un programme adapté à toutes personnes qui souhaitent évoluer dans leur fond intérieur ou tout simplement trouver la paix intérieure.

Les dates 2025-2026:

4 octobre – 15 novembre – 6 décembre – 10 janvier – 21 février – 21 mars – 11 avril

Tarifs :

25 euros/ séance durée 3h

Pour s'inscrire, par téléphone (SMS ou appel: 06 25 34 50 09).