



• **Martyn NEAL**
 martyn@yoga-neal.fr
 Tél. 06 70 67 37 03

Je suis enseignant de yoga et formateur, élève de TKV Desikachar, auprès de qui j'ai reçu un enseignement à Chennai (Madras) pendant plus de 30 ans.

Cet enseignement est basé sur le respect de la personne et s'inspire du yoga sūtra, texte de référence, pour orienter la pratique. Le cours individuel est préconisé pour répondre de la façon la plus adéquate à la demande et aux besoins de chacun.

J'ai co-écrit avec TKV Desikachar « En Quête de Soi » paru en 1999 aux éditions Agamat. Nous avons enregistré ensemble des chants védiques et un poème sur le yoga, en sanskrit, composé par son père T. Krishnamacharya. J'ai enregistré le chant du yoga sutra (Cahier de Présence d'Esprit) et participé à des ouvrages collectifs sur le yoga, la méditation, mantra et d'autres sujets.

Je propose des cours ouverts à tous, un cours de chant védique, un cours sur le yoga sūtra et je reçois également en cours individuel sur rendez-vous.

Horaires : *Mardi 9h-10h30, 10h30-11h30 (chant védique) et 18h30-20h*
Mercredi 12h30-13h30 (yoga sutra)

Tarifs : Carte de 6 heures de cours.....70 €
 Carte de 12 heures de cours.....120 €
 Forfait trimestre.....200 €
 Cours individuel.....75 €

Le Centre de Yoga est placé sous l'égide de l'Institut Français de Yoga (IFY). Martyn Neal est membre du Collège des Formateurs de l'Institut, qui traite des questions pédagogiques. Le Centre de Yoga est le siège social de Yoga Tradition Évolution (YTE), association régionale d'IFY. IFY est membre de l'Union Européenne de Yoga (UEY)

Il est vivement conseillé de faire partie de l'Institut en adhérant à YTE, d'une part pour soutenir cette instance nationale qui veille à la qualité de l'enseignement du yoga ainsi que son rayonnement dans la société française et d'autre part pour profiter de nombreux avantages localement : vous recevez « Aperçus », la revue d'YTE, deux fois par an, vous avez accès à la bibliothèque et aux manifestations organisées par l'association, une assurance de responsabilité civile, etc.

Martyn Neal, par sa longue association avec TKV Desikachar et son implication dans des instances nationales et européennes de yoga, est le garant de la cohérence et de l'authenticité de l'enseignement dispensé au Centre de Yoga.

Pour plus d'informations : www.yoga-neal.fr et www.ify.fr



Photos © G. Deschamps

CENTRE DE YOGA

Enseignants et horaires



Renseignements auprès de chaque enseignant (voir l'intérieur)
 ou pour un conseil d'orientation contactez Martyn NEAL



Ève
YSERN

Martyn
NEAL

Claire
VERLIAC

Stéphane
VERSPEELT

Corinne
DANIEL

Jessica
CARROLL

Patricia
MORITTU

Guillaume
ALEXANDRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9h - 10h30 Martyn			9h - 10h30 Guillaume
	10h30 - 11h30 <i>chant védique</i> Martyn	10h - 11h <i>yoga enfants</i> Claire		
12h15 - 13h15 Stéphane		12h30 - 13h30 <i>yoga sūtra</i> Martyn	12h15 - 13h15 Ève	
15h - 16h30 <i>yoga doux</i> Guillaume			15h45 - 17h <i>yoga doux</i> Patricia	
17h - 18h15 Jessica			17h30 - 18h15 <i>Pratique méditative</i> Corinne	
18h30 - 19h45 Jessica	18h30 - 20h Martyn	18h30 - 20h <i>yoga dynamique</i> Guillaume	18h30 - 20h Corinne	18h30 - 20h <i>yoga dynamique</i> Guillaume

Les règlements se font auprès de chaque enseignant en début de cours ou de trimestre.
 Droit d'inscription : 35€ (somme forfaitaire annuelle).

23, Bd Gambetta - 11100 Narbonne - 04 68 32 66 74 - www.yoga-neal.fr

• **Corinne DANIEL**
 acielouvert3@gmail.com
 Tél. 06 88 09 68 62



Nourrie de l'enseignement reçu de Martyn Neal et d'une pratique de la danse, je cherche à amener la personne à habiter son corps par ses perceptions, s'en saisir comme d'un instrument conduisant à un état d'unité, à travers des séances construites dans l'idée d'une tradition vivante du yoga.

Je propose également des pratiques orientées plus spécifiquement sur la méditation, déclinées autour d'un travail postural, vocal et respiratoire.

Horaires : Jeudi 17h30-18h15 (Pratique méditative)
 18h30-20h

Tarifs* : Cours à l'unité..... 12 €
 Carte de 8 cours de yoga..... 85 €
 Forfait trimestriel cours de yoga..... 110 €
 Forfait trimestriel pratique méditative..... 85 €
 Cours individuel..... 45 €

* Réduction 20% pour les familles et les moins de 30 ans



• **Jessica CARROLL**
 carroll.jessicam@gmail.com
 Tél. 06 40 96 32 63

Dans mon approche du yoga, influencé par ma pratique aux États-Unis et la formation de Martyn Neal, je propose des cours dynamiques. On s'échauffe avec des enchaînements, pour ensuite approfondir la respiration et les étirements dans des positions statiques. Ceci mène vers une relaxation profonde, une courte pratique de respiration et d'écoute pour optimiser les bénéfices du cours. Dans cette pratique de yoga, passant par le corps physique, on recherche un état de calme et de paix intérieure.

Horaires : Lundi 17h-18h15
 et 18h30-19h45

Tarifs : Cours à l'unité..... 15 €
 Carte de 5 cours..... 55 €
 Carte de 10 cours..... 110 €
 Forfait annuel..... 300 €

• **Guillaume ALEXANDRE**
 galexandre17@gmail.com
 Tél. 06 52 80 09 93



Enseigner des techniques permettant à chacun de se retrouver avec soi-même. Proposer la confection progressive d'un environnement serein où le corps et l'esprit s'éloignent doucement des préoccupations pour entrer dans la dimension délicate de l'instant. Aider à être davantage conscient du "présent", de cet état qui nous permet de développer la concentration et la réflexion pour en final, se détendre. Voici ce que j'aime et essaie de transmettre au mieux.

Horaires : Lundi 15h-16h30 (yoga doux)
 Mercredi et vendredi 18h30-20h
 (yoga dynamique)*
 Vendredi 9h-10h30

Tarifs : Cours à l'unité..... 15 €
 Carte de 4 cours..... 50 €
 Carte de 9 cours..... 105 €
 Cours particulier 1h15 sur rdv... 45 €

Forfait trimestre illimité :..... 195 €
 * Réduction 20% pour les moins de 30 ans

• **Stéphane VERSPEELT**
 verspeelt.stephane@orange.fr
 Tél. 06 13 45 36 67



Formé à la discipline par Martyn Neal, mes cours sont accessibles à tous : trouver l'harmonie du corps et de l'esprit, restaurer et améliorer votre condition physique, vous libérer des tensions, vous relaxer, sont mes priorités. Mes séances s'appuient sur l'exercice de pratiques posturales et respiratoires. Je saurai vous accompagner dans le respect de vos capacités et dans la recherche de votre propre bien-être.

Horaires : Lundi 12h15-13h15

Tarifs : Cours à l'unité..... 10 €
 Carte de 8 cours..... 80 €
 Forfait trimestre..... 100 €



• **Patricia MORITTO**
 patriciadisha172@hotmail.fr
 Tél. 06 09 03 19 17

La pratique du yoga, m'a mis en relation avec une écoute intérieure. L'attention portée à la respiration calmait mon mental. La méditation permettait un état de présence. Ainsi, dans l'objectif de développer l'harmonie de l'être humain dans sa relation à lui-même et aux autres, j'ai commencé à enseigner.

Je propose un travail postural synchronisé avec le souffle, des techniques respiratoires spécifiques et de la visualisation - une pratique douce et relaxante, idéal pour seniors et débutants.

Horaires : Jeudi 15h45-17h (yoga doux)
Tarifs : Cours à l'unité..... 15 €
 Carte de 4 cours..... 45 €
 Forfait trimestre..... 120 €

• **Ève YSERN**
 eveysern@yahoo.fr
 Tél. 06 74 93 14 88



C'est avec grand enthousiasme que je rejoins l'équipe enseignante du centre de yoga. Formée par Martyn Neal et fraîchement diplômée de l'Institut Français de Yoga, je propose un yoga traditionnel issu des enseignements de Desikachar. Un cours type se compose d'environ 40 à 45 minutes de postures coordonnées avec le souffle, suivies de quelques minutes de relaxation, d'un temps d'assise dédié à la respiration consciente et enfin quelques instants de silence.

Horaires : Jeudi 12h15-13h15

Tarifs : Cours à l'unité..... 15 €
 Carte de 10 cours..... 110 €
 Forfait annuel..... 350 €



• **Claire VERLIAC**
 cgoudourverliac@gmail.com
 Tél. 06 67 05 65 64

Il s'agit d'un yoga du jeu, du rire et de la découverte pour les enfants de 3 à 11 ans. Ils sont les acteurs d'un univers magique qui va les aider à se sentir à l'aise avec leur corps et

à améliorer leur confiance. Ils apprennent à découvrir leurs possibilités et besoins au niveau corporel. La respiration, les postures et la relaxation sont amenées de manière très ludique avec de nombreux supports et adaptations. C'est aussi un moment de partage très riche avec les autres enfants.

Horaires : Mercredi 10h-11h

Tarifs : Cours à l'unité..... 14 €
 Carte de 10 cours..... 130 €
 Année scolaire (25 cours). 230 €