

# YOGA

Bienvenue dans notre prestigieux guide de voyage  
avec notre sélection d'écoles de yoga.

Plus besoin de passer du temps à chercher, nous avons fait le tri pour vous.  
Dans ce guide, nous partageons avec vous les meilleures écoles de yoga de  
Montpellier pour vous permettre de progresser en français tout en pratiquant  
le yoga (Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, etc...) au quotidien.



# Cours de Yoga

Rejoindre un programme de yoga offre bien plus que des postures et des respirations. C'est un voyage profondément transformateur qui harmonise le corps, l'esprit et l'âme. En pratiquant le yoga, vous vous engagez dans un voyage intérieur qui vous guide vers un bien-être global. Imaginez-vous enveloppé dans une atmosphère de calme et de sérénité, où chaque mouvement est une danse entre force et souplesse. Dans un monde souvent agité, le yoga vous offre un refuge, un espace pour cultiver la paix intérieure, la force et la clarté mentale.

De plus, pour les étudiants étrangers, intégrer un programme de yoga constitue également une excellente opportunité pour pratiquer et améliorer leur français à l'oral, dans un cadre relaxant et bienveillant.

Nous avons soigneusement choisi ces partenaires afin que vous puissiez réserver vos cours avant même de venir à l'école, vous permettant ainsi de maximiser votre expérience en France.

Grâce à ce guide, vous serez maître de votre programme et pourrez choisir la fréquence et le nombre de cours de yoga que vous souhaitez. Nous nous ferons également un plaisir de vous aider à choisir l'école qui répond le mieux à vos besoins et à créer votre propre programme sur mesure, source d'inspiration !

**Nos partenaires Yoga cliquez pour en savoir plus :**

[Centre de Yoga Arjuna Shala](#)

[Centre de Yoga Lyendar Méditerranée](#)

[Centre de Yoga Lyendar des Arceaux](#)

[Joy Yoga HealthyFood](#)

[Shakti Studio Yoga](#)



# CENTRE DE YOGA

## ARJUNA SHALA

### *Yoga Ashtanga et Vinyasa*

**L'Ashtanga Yoga** se caractérise par l'enchaînement des postures (Asana) rythmé par la respiration Ujjayi, respiration thoracique associée à différents points de concentration. Les postures se succèdent assez rapidement. Ce Yoga est d'abord une pratique physique très complète, devenant progressivement une voie d'intériorité lorsque le pratiquant acquiert de l'expérience.

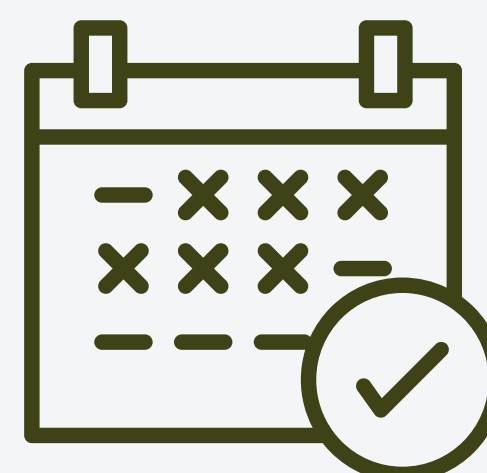
Forme de yoga traditionnelle du sud de l'Inde, le **Vinyasa yoga** est un proche cousin de l'ashtanga yoga. La différence réside essentiellement dans la structure du cours. L'ashtanga est codifié sous forme de séries de postures. Les séances de vinyasa, toujours différentes, permettent d'explorer d'autres aspects de la pratique. Ce cours est accessible à tous les niveaux, même aux débutants.

6, rue Maguelone  
34000 Montpellier

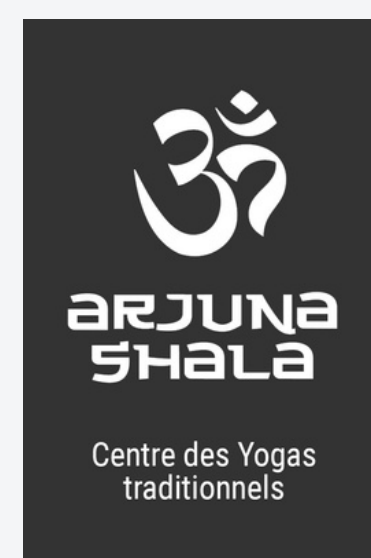
- Située à 5 minutes de l'école, accessible à pied
- Prêt gratuit de matelas, briques et sangles



- Venez sans rendez-vous, aux cours indiqués sur le planning.
- Fermé aux vacances de Pâques
- La séance coûte 10 euros. Vous pouvez acheter un abonnement à partir d'un mois.
- La salle ouvre 10 minutes avant le cours.
- Tenue vestimentaire de votre choix, confortable et légère, pieds nus.
- Soyez hydraté(e) mais pas de bouteille d'eau durant la pratique.



**Agenda ici !**





# CENTRE DE YOGA

# IYENGAR® MÉDITERRANÉE

## *Yoga Iyengar*

L'utilisation des supports est un apport spécifique de B.K.S.IYENGAR au Yoga : la salle du centre est entièrement équipée pour la pratique spécifique du yoga Iyengar®.

Pour son propre usage, et surtout à partir du moment où de nombreux occidentaux ont afflué dans son Institut à Pune, B.K.S.IYENGAR a mis au point un système sophistiqué de supports : sangles, briques, traversins, bancs, chaises, couvertures, cordes, propres à faciliter le travail des corps raides, fatigués ou pour des applications thérapeutiques.

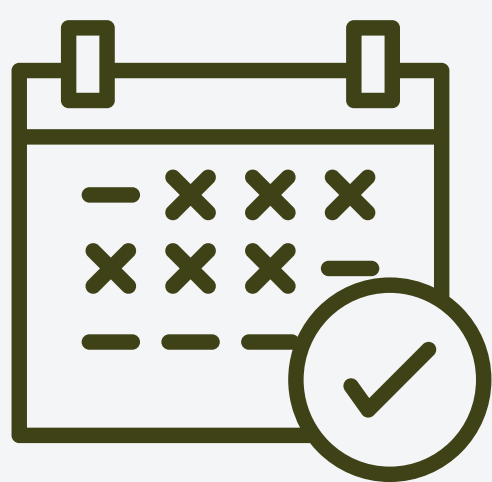


35, Allée Kléber  
34000 Montpellier

- Située à 5 minutes de l'école à pied
- Prêt gratuit de matelas, briques et sangles



- Venez sans rendez-vous, aux cours indiqués sur le planning
- Le cours d'essai coûte 10 euros, puis le cours unique est disponible pour 15 euros. Vous pouvez acheter un abonnement si vous restez plus d'un mois.
- Ne pas manger avant le cours, après un repas conséquent, attendez 4 heures, après un repas léger, attendez 2 heures avant de pratiquer.
- Prévoyez une tenue propre, souple et confortable. Pas de vêtements amples, ni chaussettes.
- Pour des raisons d'hygiène, vous pouvez apporter votre tapis personnel.
- Si vous avez tendance à transpirer, apportez une petite serviette.



**Agenda ici !**



# CENTRE DE YOGA IYENGAR

## DES ARCEAUX

### *Yoga Iyengar*

Ce centre privilégie avant tout, la bienveillance. Il est important que chacun soit reconnu dans sa particularité et puisse avoir la possibilité de bénéficier d'un enseignement personnalisé. Il permet à chaque élève d'être à l'écoute de son propre corps et de ses limites.

Dans une relation de confiance et de confidentialité vous êtes accompagnés dans les turbulences inhérentes à la vie : burn-out, dépression, accident, maux physiques...

Le centre tient à garder une ligne éthique du yoga : un yoga traditionnel avec sa rigueur et sa méthodologie loin des fantaisies qui fleurissent aujourd'hui.

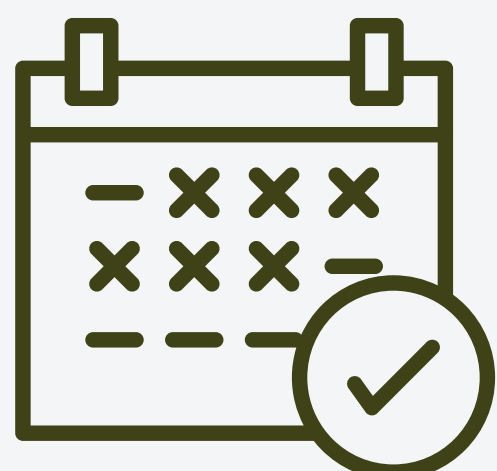


1 Rue Duval Jouve  
34000 Montpellier

- Située à 25 minutes de l'école à pied
- Prêt gratuit de matelas, briques et sangles

- Venez sans rendez-vous, aux cours indiqués sur le planning
- Cours d'essai disponible pour 10€, puis carte de 5 ou 10 cours ou abonnement mensuel.
- Préférez une pratique à jeun, attendez 3h après un grand repas et 1h après une collation.
- La tenue conseillée est un short ou collant que les genoux soit visibles, un tee-shirt et pied nu.
- Attendez 20 minutes après la pratique avant de prendre une douche.

centre de  
*yoga  
iyengar*  
des Arceaux



**Agenda ici !**





# JOY YOGA HEALTHY FOOD

## Yoga & Healthy Food

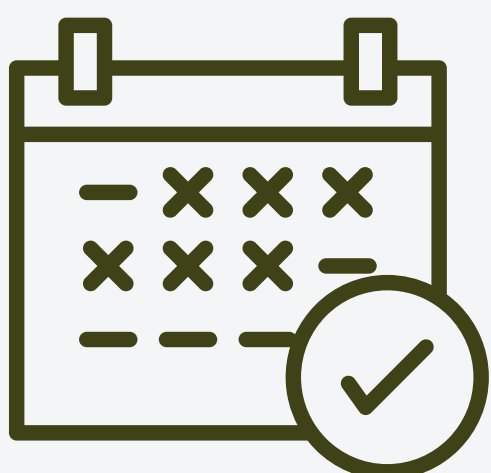
En combinant postures, exercices de respiration, relaxation et méditation, ce véritable art de vivre nous montre la voie pour retrouver et maintenir équilibre, harmonie et bien-être au fil des expériences de la vie. Il permet de se reconnecter avec soi-même, de se recentrer, et de réveiller le potentiel qui sommeille en soi.

Sur le plan physique, les postures permettent de maintenir un corps fort et souple, et d'assurer le bon fonctionnement des différents systèmes (nerveux, hormonal, respiratoire, digestif...). Sur le plan mental et émotionnel, le yoga nous aide à acquérir une meilleure maîtrise de soi pour tirer le meilleur de nos capacités.

- Préférez une pratique à jeun, attendez 3h après un grand repas et 1h après une collation.
- La tenue conseillée est un short ou collant que les genoux soit visibles, un tee-shirt et pied nu.

### Réservez en ligne

- Cours d'essai à 10€, cours à l'unité 18€
- Sélectionnez la date puis le cours
- Cliquez sur réserver
- Créez votre compte
- Complétez vos informations
- Accédez au panier
- Puis payez en ligne

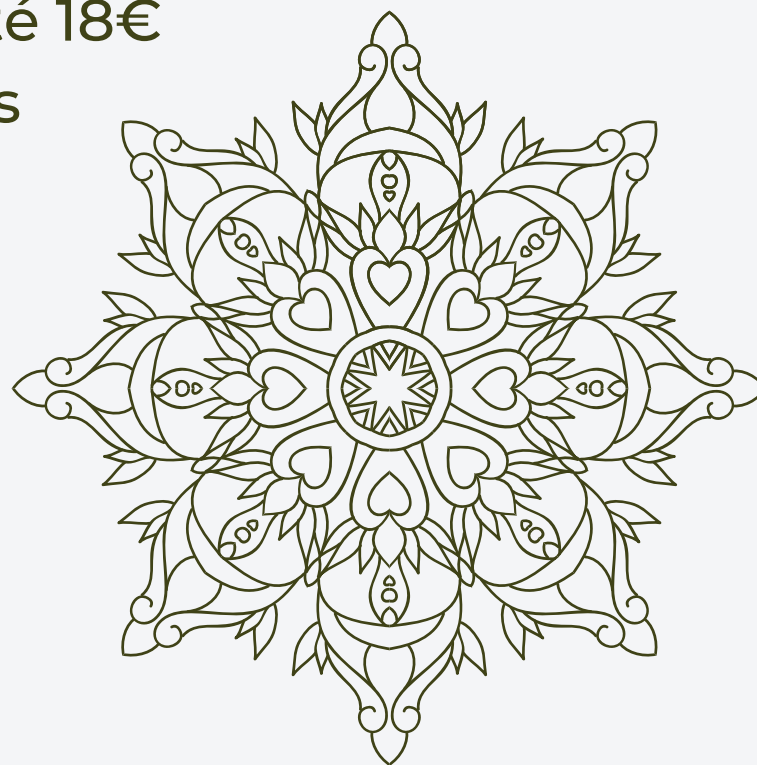


**Réservez ici !**



55 rue Estelle  
34000 Montpellier

- Située à 10 minutes de l'école à pied
- Prêt gratuit de matelas, briques et sangles





# SHAKTI STUDIO YOGA

## Yoga Iyengar



Le yoga Iyengar, élaboré par B.K.S. Iyengar, se distingue par son approche axée sur l'alignement minutieux des postures et la pratique attentive de la respiration. En utilisant des accessoires tels que des blocs, des sangles et des couvertures, cette méthode vise à soutenir les pratiquants dans les asanas, favorisant ainsi une exploration plus profonde et sécurisée des poses.

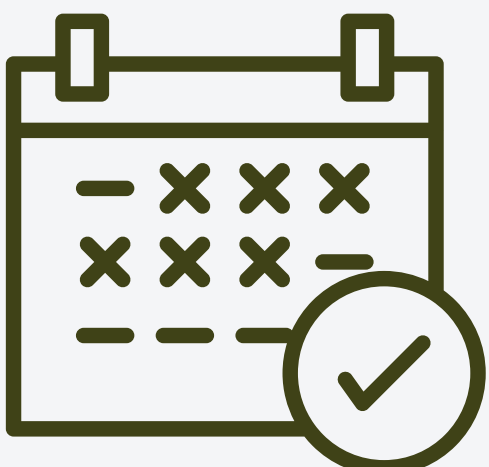
3 rue Dom Vaissette  
34000 Montpellier

- Située à 15 minutes de l'école à pied
- Prêt gratuit de matelas, briques et sangles



L'accent mis sur l'alignement précis permet de développer à la fois la force et la souplesse, tout en cultivant une conscience profonde du corps et de l'esprit. En pratiquant le yoga Iyengar régulièrement, les participants apprennent à trouver l'équilibre entre stabilité et mobilité, tout en développant une tranquillité mentale à travers la méditation en mouvement.

- Venez sans rendez-vous aux cours indiqués sur le planning
- Cours d'essai à 10€, puis cours à 15€ ou carte ou abonnement de 4 ou 8 séances
- Matelas, brique et sangle disponibles
- Préférer pratiquer à jeun, attendre 3 heures après un repas copieux et 1 heure après une collation.
- Il est recommandé de porter un short ou un collant avec les genoux apparents, un tee-shirt et les pieds nus.



[Agenda ici !](#)

*Shakti*