



Association Loi 1901  
RNA W0052008148

## Pourquoi Yoga Shala ?

Shala est un terme sanskrit, directement traduit par "demeure" ou "maison". De plus, le terme est couramment utilisé pour désigner un pavillon ouvert qui fournit un lieu de réunion ombragé.

Dans le contexte du yoga, le terme shala est souvent utilisé de manière interchangeable avec "studio de yoga" ou "espace de yoga", dans lequel les communautés se réunissent pour pratiquer ensemble.

Lorsque le nom est utilisé pour désigner un espace de yoga, les connotations de shala suggèrent un environnement intime et accueillant. En tant que tel, un yoga shala doit être entré pacifiquement et respectueusement, et un sentiment d'humilité doit être maintenu lors de la pratique dans un tel espace.



Retrouvez notre planning à jour sur notre site Yapla  
<https://association-yoga-shala-embrun-1.s2.yapla.com/fr/>

**Tarifs cours collectifs**  
1 cours occasionnel : 15€  
5 cours : 65€ - 10 cours : 120€

**Adhésion : 20€/pers. • 30€/foyer**  
par année scolaire  
du 01/09 au 30/06



Certains praticiens de bien-être au centre proposent des prestations à prix réduits pour les adhérents AYSE. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet : [www.yoga-shala-embrun.com](http://www.yoga-shala-embrun.com)

**ASSOCIATION YOGA SHALA EMBRUN**

RNA W052 008 148

Siège social : 21 rue de la Levée - 05200 EMBRUN

CONTACTEZ-NOUS : 06 76 64 32 14 • [yogashalaembrun@gmail.com](mailto:yogashalaembrun@gmail.com)



# YOGA SHALA Embrun

Association Loi 1901  
RNA W0052008148



21, Rue de la Levée • 05200 EMBRUN  
[yogashalaembrun@gmail.com](mailto:yogashalaembrun@gmail.com)

Pour en savoir plus, visitez notre site internet

[WWW.YOGA-SHALA-EMBRUN.COM](http://WWW.YOGA-SHALA-EMBRUN.COM)



Créations : CRYSTAL ACCURIES - Illustrations : BECKY-VERSO EMBRUN - C photos : Yoga Shala Embrun, Bessipic, v-



Notre mission est de créer une synergie entre les soins doux et la pratique, dans le but de vous accompagner vers une autonomie d'une bonne hygiène de vie : la santé physique, mentale, émotionnelle et psychologique.

**Elsa MULDER**  
Professeure de Yin Yoga et Hatha Yoga. Fondatrice du centre.



06 76 64 32 14  
elsamulder67@gmail.com

**Sylvie DELAFONTAINE**  
Sophrologue. Yoga enfant.



06 83 47 35 53  
delafontaine.sylvie@orange.fr

**Isabelle TRIDON**  
Enseignante Stretching postural® et Nordic Yoga®. Educatrice sportive A.P.A. Instructrice Pilates.



06 81 20 92 54  
isabelle.yogashalaembrun@gmail.com

**Emilie LARDON**  
Praticienne Médecine Traditionnelle Chinoise (Massage TuiNa, Moxibustion, Ventouses...). LaHoChi. QiGong. Permathérapie.



06 85 43 18 63  
lardonemilie@gmail.com

**Isabelle VAUTHIER**  
Danse Art Thérapeute. Facilitatrice DANCEmandala. Professeure de Yoga Restauratif.



06 47 86 31 25  
corpszeam@protonmail.com

**Chloé HELSEN**  
Professeure de Vinyasa et Hatha Yoga.



06 70 74 90 13  
chloe.helsen@icloud.com

**Laure PÉRÉ**  
Massothérapeute agréée, diplômée du Québec. Massage suédois. Massage thaï à l'huile (Nuad Naman). Massage sur chaise.



06 49 15 39 84  
pere.laure@gmail.com

**Sylvie CARBONNIER**  
Professeure de Yoga Balles™ & Yoga Fonctionnel Body Fx. Hatha Yoga. (certifiée Diva Yoga) Créatrice de la méthode de Yoga Cavaliers. "Devenez un cavalier efficace, souple et zen".



06 76 96 60 74  
s.carbonnier73@gmail.com

**Jeanne COMBE**  
Praticienne en soins énergétiques. Massages Tui Na & Shiatsu. QiGong.



06 32 20 38 32  
jeannelantenois@gmail.com

**Pauline CUGNY**  
Psychologue clinicienne. Hypnothérapeute



07 83 49 78 89  
pauline.cugny.psy83@gmail.com

**Jordan SAOUIR**  
Ostéothérapeute



06 74 92 95 60  
jordansaouir@hotmail.fr

**Claire AZORIN**  
Kinésiologue



06 22 62 07 69  
claire.azorin@live.fr