



COURS DE YOGA & ANIMAL FLOW®

Vivez le mouvement,
cultivez votre équilibre — ☯

COURS À NIORT, BEAUVOIR-SUR-NIORT & EN LIGNE

LES YOGAS PROPOSÉS



SLOW VINYASA

Une pratique fluide et méditative pour calmer le mental, relâcher les tensions, mobiliser le corps et apaiser le système nerveux.



HOT VINYASA

Un yoga dynamique, pratiqué dans la chaleur, pour renforcer, purifier, activer l'énergie et gagner en vitalité.



HATHA STRETCH

Postures tenues, étirements profonds et respiration pour relâcher, allonger et rééquilibrer le corps.



YIN YOGA

Un yoga méditatif et réparateur pour stimuler les tissus profonds et calmer le système nerveux.



ANIMAL FLOW®

Une méthode de mouvement au sol, au poids du corps, qui développe force, mobilité, coordination et fluidité.

☯ CHOISISSEZ VOTRE PARCOURS ☯



YOGA - Parcours Essentiel

Yoga 1 cours/semaine
+ 1 cours en ligne

450 € /an

≈ 37,50 €/mois
≈ 12,50 € la séance en présentiel

- 1 cours de Yoga en présentiel/semaine (36 séances/an)
- 1 cours en ligne/semaine
- Progression adaptée au fil de l'année
- Communauté de pratiquants
- Cours rattrapables selon les places disponibles
- Priorité d'inscription & tarifs préférentiels sur les ateliers

Pour celles et ceux qui souhaitent installer une routine bien-être durable.



YOGA - Parcours Liberté

Yoga illimité
+ pratique en ligne

590 € /an

≈ 49 €/mois
À partir de 3,28 €/séance*
*si vous venez aux 5 cours de Yoga par semaine

- Accès à tous les cours Yoga en présentiel
- Jusqu'à 3 pratiques en ligne/semaine
- Liberté de choisir selon votre énergie
- Exploration de différents styles de Yoga
- Communauté privée membres
- Priorité & tarifs préférentiels sur les ateliers

Pour les personnes qui souhaitent pratiquer régulièrement et progresser plus vite.



ANIMAL FLOW - Parcours Annuel

1 cours/semaine —
groupe limité à 12 personnes

590 € /an

≈ 49 €/mois
≈ 16,39 €/séance

Une méthode de mouvement au sol, au poids du corps, qui développe mobilité, force, coordination et conscience corporelle.

- 1 séance Animal Flow®/semaine (36 séances/an)
- Progression étape par étape durant l'année
- Apprentissage des fondamentaux et enchaînements
- Groupe stable favorisant l'évolution
- Accompagnement dans la progression technique
- Groupe WhatsApp privé + priorité & tarifs préférentiels sur certains ateliers

Pour celles et ceux qui souhaitent développer un corps plus fort, mobile et intelligent.



ANIMAL FLOW + YOGA - Parcours Mouvement Intégré

Animal Flow annuel
+ Yoga 1 cours/semaine

890 € /an

≈ 74 €/mois
≈ 12,36 €/séance

Deux pratiques complémentaires pour construire un corps plus mobile, plus fort et plus conscient.

- Tout le parcours Animal Flow annuel
- 1 cours Yoga/semaine
- 1 cours Yoga en ligne/semaine
- Accès à la communauté membres
- Priorité ateliers & événements
- Tarifs préférentiels sur les ateliers

Animal Flow : force fonctionnelle, coordination, mobilité, agilité
Yoga : respiration, récupération, souplesse, régulation du stress

Pour celles et ceux qui veulent une approche globale du mouvement.



ANIMAL FLOW + YOGA LIBERTÉ - Parcours Transformation

Animal Flow annuel
+ Yoga illimité

990 € /an

≈ 82,50 €/mois
À partir de 4,38 €/séance*

*si vous venez aux 5 cours de Yoga + 1 cours Animal Flow par semaine

- L'expérience la plus complète pour faire du mouvement une vraie ressource au quotidien.
- Animal Flow annuel (groupe limité à 12 pers.)
 - Accès illimité aux cours Yoga
 - 3 cours en ligne par semaine
 - Communauté privée
 - Priorité ateliers/stages
 - Tarifs préférentiels sur les ateliers

2 cours/sem = 13,75 €/séance
3 cours/sem = 9,17 €/séance
4 cours/sem = 6,88 €/séance
5 cours/sem = 5,50 €/séance
6 cours/sem = 4,58 €/séance

Pour les personnes qui veulent explorer pleinement leur potentiel physique et créer une routine durable.



YOGA EN LIGNE

3 cours / semaine

360 € /an

30 € /mois

Lundi 18h Slow Vinyasa
Jeudi 18h Hatha Stretch
Vendredi 12h30 Yin Yoga

Offre 100% en ligne



BEAUVOIR SUR NIORT

388 € /an

32,30 € /mois

1 cours Yoga / semaine
(hors vacances scolaires et jours fériés)

Mardi 18h30 Slow Vinyasa



COURS TEST

Don libre

Dernière semaine
de juillet
puis mi-août



PETITS GROUPES

Yoga : 16 élèves max

Animal Flow :

12 élèves max



POURQUOI S'ENGAGER À L'ANNÉE ?

- Une pratique régulière pour des résultats durables
- Un tarif avantageux sur l'année
- Une progression construite et cohérente
- Une communauté bienveillante et motivante

☯ PLANNING DES COURS ☯



CHEZ ÔM&CO - NIORT

Lundi 18h00 — Slow Vinyasa
Mercredi 18h15 — Hot Vinyasa
Jeudi 12h15 — Hot Vinyasa
Jeudi 18h00 — Hatha Stretch
Jeudi 19h15 — Animal Flow débutants
Vendredi 12h30 — Yin Yoga



COURS EN LIGNE

Lundi 18h00 — Slow Vinyasa
Jeudi 18h00 — Hatha Stretch
Vendredi 12h30 — Yin Yoga

Retrouvez vos cours en direct ou en replay sur votre espace membre.



À BEAUVOIR SUR NIORT

Mardi 18h30 — Slow Vinyasa

Hors vacances scolaires et jours fériés.