

Planning

Lundi

10h00 : Hatha yoga
17h30 : Yoga doux
19h00 : Hatha yoga

Mardi

10h00 : Hatha yoga
17h30 : Yoga doux
19h00 : Hatha yoga

Mercredi

10h00 : Yoga doux
17h30 : Hatha yoga

Pas de cours collectifs pendant les vacances scolaires



Les cours

Hatha yoga - Séance de 1h30

- Postures douces et puissantes
- Respiration consciente
- Vitalité & relaxation
- Une parenthèse pour le corps et l'esprit

Yoga doux - Séance de 1h15

- Pratique lente, profonde et accessible
- Idéal pour débutants et personnes limitées physiquement
- Adapté en cas de douleurs ou blessures

Cours collectifs de 2 à 7 personnes

Cours individuels : Possibilité de séance à domicile

Cours pour les groupes constitués : Devis sur demande

Souffle d'Albâtre

*En petit groupe, vous serez accueillis dans
l'ambiance douce et chaleureuse d'un
Espace Bien-Être*

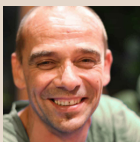
Tarifs

Abonnement trimestriel -> 1 séance par semaine // 10 sem.	110 €
Carte 5 séances -> Validité : 3 mois	65 €
Séance à l'unité	15 €
Cours individuel	40 €
Groupe constitué	Forfait

- Inscription obligatoire
- Séance découverte offerte

Des tapis de yoga sont à votre disposition sur place





Qui suis-je ?

Guillaume Marti

Professeur diplômé de l'Ecole Française de Yoga.

Formé par Isabelle Morin-Larbey, digne héritière des enseignements de **Krishnamacharya**, j'ai eu le privilège de suivre quatre années de formation dans une école renommée et ancrée dans la tradition du yoga.

Pratiquant depuis plus de **15 ans**, je transmets aujourd'hui cette **belle discipline millénaire** avec simplicité, bienveillance et exigence, en essayant d'offrir à chacun la possibilité de goûter à ces instants uniques de présence où **corps, souffle** et **esprit** se rencontrent.



Dédier des moments à la reconnexion du soi, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Avec Souffle d'Albâtre pratiquez un yoga vivant et adapté, que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé.

Contact & inscription

06 16 08 76 73

contact@souffledalbatre.com

[@souffledalbatre_yoga](https://www.instagram.com/souffledalbatre_yoga)



Où pratiquer ?

Espace Bien-Être

Hôtel du Casino

14 avenue Clemenceau
76460 Saint-Valery-en-Caux



hotel-casino-saintvalery.com

Souffle d'Albâtre



Yoga



souffledalbatre.com

© 2026