

« LE YOGA OCCIDENTAL » l'école de yoga *Christian Dollet*
L'authentique YOGA et sa véritable progression graduelle d'ajustement
(33 Années d'enseignement à temps complet) 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON

Programme 2025/2026

- Horaires, jours et tarifs des cours collectifs de Yoga
- Formations : Évolution santé corps/esprit et étude/transmission du Yoga



École de Yoga de Voiron

« LE YOGA OCCIDENTAL » l'école de yoga Christian Dollet

L'authentique YOGA et sa véritable progression graduelle d'ajustement
(33 Années d'enseignement à temps complet) 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON

Horaires Jours et Tarifs

Cours Collectifs de YOGA

2025 /2026

Cours individuels sur RDV



Du 01 septembre 2025 au 03 juillet 2026

(40 semaines sur 10 mois) (10 personnes par cours)

Avantages : la feuille de la séance est distribuée à chaque cours avec notions philosophiques et en cas d'absence le cours est récupérable sur un autre jour et horaire.

L'école sera fermée :

Du lundi 20 oct au vendredi 24 oct 2025

Du lundi 22 déc au vendredi 02 jan 2026

Du lundi 16 fév au vendredi 20 fév 2026

Du lundi 06 avr au vendredi 10 avr 2026

- Forfait adultes : 40 cours (12€ l'unité)

- Forfait adultes : 12 cours (14€ l'unité)

- Forfait adultes : 1 cours (17€ l'unité)

Forfait midi et -18 ans : 10 cours (10,00€ l'unité)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 / 10h15 Tous niveaux	9h30 / 10h45 Débutant/initié	8h30 / 9h45 Tous niveaux	7h00 / 8h15 Initié/confirmé	9h30 / 10h45 Débutant
12h20 / 13h30 Tous niveaux	12h15 / 13h00 « Postures »	12h15 / 13h00 Respiration	12h15 / 13h00 Relaxation »	12h20 / 13h30 Débutant
15h00 / 16h15 Tous niveaux	15h00 / 16h15 Pratique légère sur chaise	15h00 / 16h00 Enfants (primaire)	17h00 / 18h00 Maternité	16h15 / 17h15 Yoga Thérapeutique
17h30 / 18h45 Débutant/initié	18h30 / 19h45 Débutant/initié	16h00 / 17h00 Adolescents (collège)	18h15 / 19h30 Initié/confirmé	17h30 / 18h45 Débutant
18h45 / 20h00 Initié/confirmé	20h00 / 21h15 Confirmé	19h00 / 20h15 Tous niveaux	19h30 / 20h45 Débutant/initié	Philosophie et méditation

Renseignements

dolletchristian@gmail.com

06 73 40 75 52

« LE YOGA OCCIDENTAL » l'école de yoga *Christian Dollet*
L'authentique YOGA et sa véritable progression graduelle d'ajustement
(33 Années d'enseignement à temps complet) **8 rue des Terreaux 38500 VOIRON**

FORMATIONS

Année ①

- Étude et organisation des postures au sein d'une séquence de yoga.
- Étude des fondements pratiques et philosophiques du yoga.
- Développement personnel, connaissance de soi et santé.

Début de la formation : **le week-end du 11 et 12 octobre 2025**

Année ③

- Étude des postures de scellement (*MUDRA*).
- Étude philosophique sur le yoga de la transformation (*KRIYA YOGA*).
- Préparation à l'examen pour le certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga en cours collectifs.

Début de la formation : **le week-end du 22 et 23 novembre 2025**

Année ④

- Étude des postures du tableau B et leurs actions thérapeutiques.
- Étude philosophique sur le yoga de l'intériorité (*DHARANA DHYANA SAMADHI*).
- Développement personnel sur les qualités et capacités du thérapeute accompagné de la coordination des techniques corporelles, respiratoires et d'intériorité pour un soin individualisé vers autrui.

Début de la formation : **le week-end du 20 et 21 décembre 2025**

« LE YOGA OCCIDENTAL » l'école de yoga *Christian Dollet*

L'authentique YOGA et sa véritable progression graduelle d'ajustement
(33 Années d'enseignement à temps complet) 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON

Venez découvrir et pratiquer l'authentique Yoga

Avec la

Véritable progression graduelle d'ajustement

« Salle de Yoga éco-responsable »

- Sur une surface de 100 m² avec un magnifique parquet, des fenêtres triples vitrages, un endroit silencieux, très bien chauffée l'hiver, une atmosphère chaleureuse et lumineuse.
- Avec tout le matériel, les tapis et tous les supports nécessaires pour un plus grand ajustement des techniques proposées (10 personnes par cours).
- Un endroit idéal pour pratiquer une activité physique sur la recherche de l'équilibre de notre corps, de notre respiration, de nos pensées, de nos organes sensoriels et de nos émotions.
- Le Yoga Occidental est une discipline d'intériorité qui peut à la fois être dynamisante et stabilisante (favorable au système neurovégétatif).



Bulletin inscription

Cours Collectifs « LE YOGA OCCIDENTAL »

2025/2026

- Date d'inscription :
- Je suis une nouvel(le) inscrit(e) : oui ☐ ☐ non
- Nom et prénom :
- Date de naissance :
- Adresse complète :
- Téléphone :
- Adresse courriel :

Problème de santé particulier ou maternité

- Préciser :
- Je suis débutant(e) en yoga : oui ☐ ☐ non

Je m'inscris au cours collectif

- Le jour :
- L'horaire :

Cotisations cours collectifs de Yoga Adultes et -18 ans)

- ☐ Tarif forfait annuel 40 cours, 480 € (4x120 €)
- ☐ Tarif forfait 3 mois, 12 cours, 168 €
- ☐ Tarif forfait midi et -18 ans 10 cours, 100 €
- ☐ 35 € FORFAIT GESTION DE L'ECOLE DE YOGA OBLIGATOIRE

Les conditions relatives aux cours

Une inscription en cours collectifs annuelle vous offre des avantages, si au cours de votre année d'inscription, vous connaissez un changement dans votre vie qui ne vous permet plus de pratiquer le yoga dans le cadre des séances collectives, nous vous demandons alors de prévenir très rapidement de votre nouvelle situation pour que nous puissions éventuellement vous proposer une conversion de votre forfait annuel en séance individuelle. En cas de pandémie tous les cours seront maintenus avec les mesures d'hygiène et de sécurité.

Signature Obligatoire (des parents pour mineurs)