

SAISON
26/27



NOUVEAU
DANS LE
LODEVOIS

COURS DE YOGA

Yoga Vinyasa & Yoga doux pour tous.tes
Cours collectifs et cours à domicile

Ouverture des cours
à partir de septembre 2026

Retrouvez moi
sur les réseaux !



YOGA VINYASA

Un yoga fluide et dynamique où les postures s'enchaînent au rythme de la respiration.



LUNDI

8h45 – 10h

Chez Elsa,
22 rue cardinal fleury
Lodève

19h30–20h45

Cabinet de kinésithérapie
8 rue de l'Abbaye
Lodève

COURS À DOMICILE

Pour un accompagnement personnalisé, adapté à vos besoins et à votre rythme !



MARDI

18h30–19h45

Salle polyvalente
Saint-Étienne-de-Gourgas

YOGA DOUX MOBILITÉ & PRANAYAMA

Un cours calme privilégiant la mobilité articulaire, des exercices de respiration, les étirements et le relâchement.



MERCREDI

8h45–10h00

Soumont-toit
707 route de la pierre plantée
Soumont

17h30–18h45

Salle polyvalente
Saint-Étienne-de-Gourgas

COURS EN STRUCTURES SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

Contactez moi pour plus d'infos



TARIFS / INFOS

- Cours d'essai : 5 €
Deductible d'un abonnement
- Cours à l'unité : 12 €
- Carte 10 cours : 110 €
- Abonnement à l'année
1 cours/semaine : 300 €
2 cours/semaine : 420 €
- Cours à domicile : 60€ pour 1h15
deductible des impôts à ~50% soit 30€ le cours

- Tarifs réduits pour les habitantes de St-Etienne de-Gourgas, les personnes ayant droit aux minima sociaux et les étudiants : 10€ le cours / 90€ les 10 cours / 280€ l'abonnement 1 cours et 400€ l'abonnement 2 cours
- Cours du 7 septembre 2026 au 30 juin 2027 à Lodève et Saint-Etienne-de-Gourgas
- Cours du 15 septembre 2026 au 30 juin 2027 à Soumont
- Cours la première semaine des vacances scolaires

JADE DEBAUD

Éducatrice de jeunes enfants de formation, je suis aujourd'hui enseignante de yoga vinyasa en formation continu. Je propose des cours accessibles, centrés sur la qualité du mouvement, la respiration et le respect du corps de chacun, dans une approche simple, progressive et sans recherche de performance.

INSCRIPTIONS



debaud.jade@gmail.com



07 82 55 10 55