



LE CENTRE MÉDICAL STAY STRONG EST HEUREUX DE VOUS ANNONCER LA

# REPRISE DES COURS COLLECTIFS

Consultez l'horaire et le descriptif des cours & inscrivez-vous  
le plus rapidement possible !

[www.centre-stay-strong.be](http://www.centre-stay-strong.be)

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI EN CONTACTANT NOTRE ÉQUIPE :**

Delphine Beaumont  
yogathérapeute

delphine@stateofyoga.be  
+32 468 10 04 16

De Nardis Romano  
*kiné, CEO*

centrestaystrong@gmail.com  
+32 496 69 63 28



Formule  
Abonnement :  
150€ pour 10  
cours\*



Formule Unité :  
17€ par cour

HORAIRE COURS COLLECTIFS

Horaire**	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12 : 00					
13 : 00					
14 : 00					
15 : 00					
16 : 00					
17 : 00					
18 : 00					
19 : 00	<b>Pilates</b>	<b>Yoga</b> <i>Delphine</i>	<b>Pilates</b>		
20 : 00	<b>Pilates</b>	<b>Méditation</b> <i>Delphine</i>	<b>Pilates</b>		<i>Fit &amp; Run James</i>
21 : 00					

Centre Médical Stay Strong  
868 Chaussée de Waterloo, 1180 Uccle  
<https://www.centre-stay-strong.be>

# DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

## VINI YOGA

Le Viniyoga ne se limite pas à la pratique de postures : c'est une approche complète du yoga qui vise à prendre soin de la personne dans toutes ses dimensions – physique, respiratoire, mentale et émotionnelle. Chaque séance est pensée comme un véritable accompagnement, où le mouvement, la respiration et l'attention sont mis au service du mieux-être. Avec plus de 3000 heures de formation et une formation et pratiques approfondies en yoga thérapie, Delphine continue à explorer et à affiner l'art d'un yoga réellement personnalisé. Même dans un cadre collectif, elle veille à ce que chacun puisse pratiquer à son rythme et selon ses besoins, afin que la séance devienne un espace de ressourcement et d'équilibre accessible à tous.

**Mardi 19h-20h**



[Pour plus d'informations contactez](#)

**Delphine Beaumont**

Yogathérapeute

[delphine@stateofyoga.be](mailto:delphine@stateofyoga.be)

+32 468 10 04 16



# DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

## MÉDITATION ET RESPIRATION

Un temps privilégié pour approfondir le souffle, apaiser l'esprit et cultiver la clarté intérieure. Que vous soyez débutant ou expérimenté, ces cours sont conçus comme un véritable soin par le yoga, où chacun trouve sa place et avance à son rythme.

**Mardi 20h-21h**



[Pour plus d'informations contactez](#)

**Delphine Beaumont**

Yogathérapeute

[delphine@stateofyoga.be](mailto:delphine@stateofyoga.be)

+32 468 10 04 16