

bienvenue !



**sé
sam**

**CENTRE DE
BIEN-ÊTRE
ENGAGÉ**

Cours,
ateliers,
stages,
formations



Bienvenue chez Sésam !

Sésam est né en 2020, autour de l'idée de proposer un espace chaleureux et accueillant proposant un accompagnement bienveillant dans une démarche de bien-être et d'équilibre.

Nous avons à cœur de vous rendre autonomes, en vous proposant diverses pratiques, approches et outils, afin que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux, et s'adaptent à vos besoins, pour un changement durable et en profondeur.

Un centre, deux lieux

Vos cartes et abonnements vous donnent accès aux plannings de **nos deux lieux** :



Sésam Lyon 7

49 rue de Marseille, 69007 (interphone Sésam).
Métro Guillotière ou Jean Macé, arrêt de Tram
T1 Université.



Sésam Lyon 6

35 rue tronchet, 69006 Lyon (interphone
Sésam). Métro Foch.

QUI SOMMES-NOUS



Nous sommes trois co-fondatrices du centre Sésam et nous sommes là pour vous accompagner du mieux possible ! N'hésitez pas à nous solliciter lorsque vous nous trouvez à l'accueil, ou bien par email.

Margot aime partager sa passion du yoga à travers un enseignement précis et bienveillant. Elle invite ses élèves à développer l'autonomie dans leur pratique, à exercer leur discernement et à s'offrir un espace d'écoute doux, et sans jugement. Pour elle, le yoga va bien au delà des tapis et s'inscrit dans une démarche globale de prise de conscience et de libération des injonctions et constructions sociales. Margot gère la communication et la programmation de Sésam, et est aussi formatrice pour des futures profs de yoga.

Valentine est une thérapeute psycho-corporel qui se base sur les enseignements de l'Ayurvéda et le modèle Intelligence Relationnelle® (IR). Son accompagnement repose sur la relation entre le psychisme, les émotions et le corps, lui permettant de travailler sur la santé physique et psychique. Elle propose des bilans et massages ayurvédiques et des séances de thérapie IR®, et vise à aider chacun.e à trouver un équilibre au quotidien et une plus grande compréhension de soi, dans une approche douce et sans injonction.

Auréli est la gérante de Sésam, Elle s'occupe notamment de l'administratif et de la comptabilité de Sésam, C'est aussi la magicienne de notre site internet ! Elle travaille désormais à temps partiel pour Sésam, pour consacrer le reste de son temps à des formations en massage bien-être.

margot@centresesam.fr

valentine@centresesam.fr

aurélie@centresesam.fr

L'ÉQUIPE DE PROFS



Ashtanga, Yin + voyage sonore, Yoga pré-natal



Ashtanga, Vinyasa, Bases du Yoga



Hatha, Vinyasa



Kundalini, Yin + Gong, Kundalini & Yin Yoga



Hatha, Vinyasa 2



Vinyasa, Yin + nidra



Yoga mobilité



Prana Hatha



Pilates



Ashtanga, Yoga prénatal

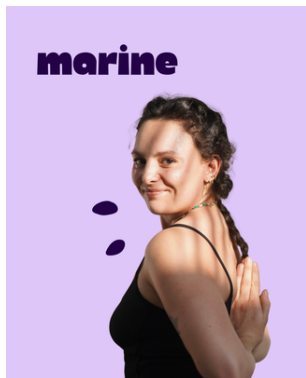


Activité Physique adaptée



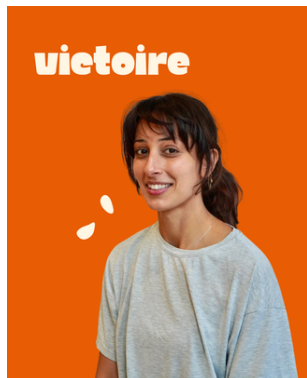
Pilates, Vinyasa, Renfo & mobilité

L'ÉQUIPE DE PROFS



marine

Backbends (force & souplesse du dos)



victoire

Yoga pré-natal



marie

Ashtanga



mailys

Yin + voyage sonore, Yoga pré-natal



sarah

Ashtanga



camille

Yoga Align



juliette

Vinyasa

LES TYPES DE COURS



bases yoga

Ce cours est parfait si vous débutez ou souhaitez reprendre une pratique en douceur, pour acquérir des bases solides en hatha et vinyasa. Ici, on prend le temps de décortiquer les postures et les enchaînements, pour prendre de bonnes habitudes de pratique et d'alignement.



hatha

Pratique posturale statique dans laquelle les postures sont tenues sur la durée, avec un travail du souffle. En prenant le temps d'entrer dans les postures avec précision, on vient renforcer le corps en profondeur et développer la concentration, pour un mental apaisé.



ashtanga

Pratique dynamique construite autour de séries fixes. La répétition d'une structure connue, la concentration sur le souffle, la posture et le regard, permettent de lâcher le mental pour une méditation en mouvement. C'est une expérience de l'impermanence des choses et de la nécessité d'adapter la pratique à ses besoins.



vinyasa

Le vinyasa est une pratique fluide, dynamique et créative, où souffle et mouvements se synchronisent pour bouger le corps en conscience. Au fil des « flows » et enchaînements de postures, on développe force et souplesse, équilibre et concentration.



yin yoga

Pratique douce avec des étirements passifs en profondeur. Au rythme lent des postures tenues plusieurs minutes, le corps s'assouplit et le mental s'apaise. À travers un véritable voyage méditatif, on cultive acceptation et lâcher-prise.



+nidra

yoga du sommeil, pratique de relaxation profonde pour ressourcer et reposer le corps et le mental. Effet détente garanti

LES TYPES DE COURS



kundalini

Le Yoga Kundalini utilise certains outils que sont les postures, les pranayama (exercices de respiration), les mantras, les mudras, les méditations, les intentions, les visualisations, pour un yoga de la transformation.

+yin

l'alliance des contraires - l'intensité et la douceur - pour parvenir à une sorte de pleine présence, ici et maintenant.



yoga mobilité

Un cours pour tous, pour gagner en mobilité, assouplir et renforcer le corps, prendre soin des articulations, et surtout bien vieillir. Une pratique lente et précise, parfaitement adaptée si vous avez des douleurs chroniques ou que vous récupérez après une blessure, un effort, un accouchement.



yoga pré-natal

Depuis le début de votre grossesse jusqu'au jour de votre accouchement, venez mobiliser votre corps avec des mouvements adaptés à la grossesse, pour soutenir le corps et le mental et aider à vivre ces périodes de transformation avec plus de douceur et sérénité.



pranahatha

Un cours articulé autour des enseignements de la série de Prana Vashya. Maintien des postures pour avoir le temps de travailler sa concentration, son endurance ou encore sa proprioception en construisant ses alignements, sa force et sa souplesse. Le rythme lent permet justement d'observer et d'adapter en temps réel.



backbends

Pratique pour ouvrir la chaîne antérieure du corps tout en renforçant les muscles de soutien, afin d'améliorer la souplesse, la stabilité et la mobilité de la colonne vertébrale. Chaque séance explore l'équilibre entre puissance et relâchement, permettant au corps de gagner en amplitude sans tension, et à l'esprit de développer confiance et présence.



yoga align

Pratique précise et thérapeutique basée sur les enseignements de B.K.S. Iyengar. L'utilisation des accessoires permet d'adapter la pratique en toute sécurité pour respecter l'alignement énergétique du corps et ses limites, et d'accéder à une connaissance et conscience du corps plus subtile.

LES TYPES DE COURS



pilates

Pratique douce et consciente qui invite à se reconnecter à son corps par le mouvement. En associant respiration, fluidité et renforcement des muscles profonds, il améliore la posture, la stabilité et le bien-être au quotidien. L'objectif est de travailler le centre du corps, l'équilibre, la proprioception et la connexion corps/esprit à travers le contrôle et la précision de chaque mouvement. Une belle complémentarité au yoga, pour développer force, équilibre et mobilité en douceur.



activité physique adaptée [apa]

L'APA permet d'accompagner des patients malades chroniques qui ne se sentent pas capables de pratiquer une activité sportive en autonomie et qui nécessitent un accompagnement personnalisé, et progressif dans un cadre sécurisé. La pratique est adaptée aux pathologies de chacun.e. Chaque séance associe des activités d'endurance, d'aérobic et de renforcement musculaire, avec des exercices d'équilibre, coordination, assouplissement ou exercices respiratoires.

Bon à savoir : Certaines mutuelles remboursent cette activité, qui peut être prescrite sur ordonnance par un.e médecin ou kiné



renfo + mobilité

Pour compléter votre pratique posturale de yoga, nous vous proposons un travail dynamique de renforcement musculaire guidé par une coach sportive pour renforcer et sculpter l'ensemble du corps alliant travail de mobilité et d'équilibre, inspiré de plusieurs disciplines.

INFOS PRATIQUES



RÉSERVEZ EN AVANCE

Nous vous recommandons de réserver vos cours à l'avance. Nous ne sommes pas en mesure de vous accepter au cours si celui-ci est complet et que vous n'avez pas de réservation.



ANNULATION

En cas d'empêchement, veuillez bien à annuler votre réservation jusqu'à 4h avant, sans quoi vous perdrez votre crédit (annulation tardive). De notre côté, nous annulons les cours à moins de 3 élèves et nous vous prévenons deux heures avant le début du cours par mail et, si possible, par sms.

Note : dans le cadre des abonnements "cours fixe", pas d'annulation possible.



VÉRIFIEZ VOTRE STUDIO

Vos cartes et abonnements vous donnent accès aux cours dans les 2 studios Sésam de Lyon 6 et Lyon 7. La localisation du cours est indiquée sur le planning et dans le mail de confirmation que vous avez reçu. Si vous vous trompez de studio votre crédit ne sera pas remboursé.



LISTE D'ATTENTE

Lorsqu'un cours est complet, un symbole « liste d'attente » apparaît sur le côté. La liste d'attente fonctionne par ordre d'inscription. Vous serez notifié.e par e-mail si une place venait à se libérer.



RETARD

Veillez à arriver au minimum 5 minutes avant le début de votre cours. Les cours débutent à l'heure pile. Nous n'assurons pas une permanence continue pour accueillir les retardataires - il est possible que vous ne puissiez pas entrer si le cours a commencé. Vous pouvez nous prévenir par SMS ou mail pour qu'on vous attende si cela est possible. Tout retard entraîne la perte de votre crédit de cours.



INSCRIPTION NOMINATIVE

Les cartes de cours et abonnements sont nominatifs.



DURÉE DE VALIDITÉ

Veillez à bien respecter les durées de validité, de vos cartes de cours et abonnements, indiquées lors de votre achat. Celles-ci ne peuvent être prolongées gratuitement. Il est possible d'étendre votre carte d'un mois supplémentaire, pour cela réglez 20€ en ligne via le lien suivant : [Extension Carte de Cours](#) et [prévenez l'équipe par mail](#) avant expiration de la carte pour procéder manuellement à l'extension de votre carte.



REMBOURSEMENT

Les cours à l'unité, les offres découvertes, les cartes de cours & les abonnements mensuels ne sont ni remboursés ni échangés.



MANIFESTE

AVANT-PROPOS

Lors de son ouverture en novembre 2020, le centre Sésam avait pour vocation d'offrir une pratique de Yoga sortie de son carcan occidental "fitness", et de permettre des espaces de soin en lien avec l'Ayurvêda. Depuis ce moment, nous avons à cœur de proposer des possibilités de soin sous forme d'accompagnement thérapeutique, mais également d'accompagnement à plus d'écoute de soi et d'autonomisation grâce à des pratiques et outils concrets.

Après plus de cinq ans de cheminement personnel et professionnel, de rencontres, et avec un contexte politique national et international qui s'est considérablement durci, nous sentons le besoin d'explicitier notre engagement via l'existence du centre Sésam. Par ce manifeste, nous souhaitons préciser ce qu'est le soin à Sésam, et comment nous nous engageons à défendre cette vision dans nos activités.

UN CENTRE DE BIEN-ÊTRE ENGAGÉ

Sésam est un centre de soin engagé, où nous défendons les pratiques de bien-être comme des pratiques qui émancipent, empouvoirent, qui font réfléchir et vivre en conscience dans une société pleine d'inégalités et de violences systémiques.

Nous revendiquons nous servir du bien-être comme d'un levier politique pour rendre nos mondes intérieurs et extérieurs plus justes, joyeux et solidaires.

UN ESPACE RADICAL DE SOIN : ÉCOUTE & NON-NEUTRALITÉ

Sésam n'est pas un espace neutre qui serait extrait de la société dans laquelle nous vivons. Nous luttons contre toutes les formes de discrimination, et nous veillons à travailler sur nos propres biais afin de ne pas reproduire les logiques d'oppression, de violence et d'emprise.

Nous proposons un espace d'écoute où chacun.e peut se sentir vu.e, entendu.e, et accueilli.e pleinement dans ce qu'il est et ce qu'il vit. Avec attention pour chacun.e, nous proposons un accompagnement adapté à vos besoins et dans le respect de vos limites.

UNE APPROCHE PSYCHO-CORPORELLE

Notre approche est psycho-corporelle, car nous pensons que l'intime est politique et que l'esprit, le mental et le corps sont pleinement touchés par les chocs et les violences de notre société.

Conscientiser ces violences, c'est les expliciter et voir leurs impacts dans nos esprits et nos corps. C'est accueillir tous les corps et toutes les émotions, et inviter de la conscience et du mouvement.

Le soin passe alors par remettre du doux, du lien, du mouvement, de la présence sur des endroits qui en ont besoin.

UNE APPROCHE COOPÉRATIVE ET HORIZONTALE

Ici, nous défendons une culture du consentement, et chaque personne reste actrice et souverain.e de ses choix.

Nous souhaitons que Sésam soit un lieu ressource et d'échange où chacun.e peut venir trouver du repit, et accéder à des connaissances lui permettant de développer une autonomie dans son rapport au soin et à sa pratique.

Au Centre Sésam, rien n'est figé ni dogmatique, nous aimons apprendre, réajuster, recevoir vos suggestions pour avancer ensemble.

NOUS RESTONS "JUSTE" UN ESPACE DE BIEN-ÊTRE ENGAGÉ

Si nous croyons aux bienfaits des pratiques et accompagnements que nous vous proposons pour prendre soin du corps et du mental, nous tenons à rappeler que ce ne sont pas des pratiques thérapeutiques médicales.

Les pratiques et soins proposés au Centre Sésam ne se substituent aucunement à un suivi médical ni à un accompagnement psychologique ou psychiatrique.

Nous sommes heureuses d'être "juste" là pour apporter du mieux être physique et mental.

NOS VALEURS

**FÉMINISME
INTERSECTIONNEL
LUTTE CONTRE LES
DISCRIMINATIONS
ANTIRACISME
ANTIFASCISME
SOLIDARITÉ
INCLUSIVITÉ
JUSTICE SOCIALE
COOPÉRATION
ANTICAPITALISME
SOIN**



NOS ENGAGEMENTS

1

FAIRE VIVRE UN ESPACE COLLECTIF ET COOPÉRATIF

La coopération est au cœur de la raison d'être de Sésam, créé en SCOP. Nous voulons que Sésam soit un espace collectif, qui vous appartient également. Nous vous consultons régulièrement pour avoir votre avis. Nous cultivons une ambiance conviviale et joyeuse, et encourageons les rencontres, les partages, et la création de liens et de projets.

Notre engagement est de toujours expliciter et contextualiser les pratiques et soins proposés, avec différentes options et adaptations, en laissant chacun.e libre de se saisir de ce qui lui semble juste.

2

POLITISER LE BIEN-ÊTRE ET SORTIR DE LA NEUTRALITÉ

Sésam n'est pas un espace neutre de bien-être qui serait extrait de la société dans laquelle nous vivons. Nous considérons que la neutralité peut perpétuer des violences en niant le vécu des personnes concernées. Nommer les choses, c'est déjà pouvoir agir dessus et être en mesure d'entamer un processus de réparation.

Nous nous engageons à travailler sur nos propres biais et à nommer les violences et abus afin de nous efforcer du mieux de nos capacités à ne pas les reproduire.

3

RESPECTER L'INTÉGRITÉ DE CHACUN.E

Nous vous proposons un accompagnement dans le respect de vos limites et de votre intégrité, avec douceur, et sans violence. Nos différents types d'activités et de pratiques permettent de s'adapter aux besoins de chacun.e. Nous nous engageons à respecter votre consentement et entendre vos ressentis.

Aucune discrimination ne sera tolérée à Sésam. Nous condamnons tout acte de discrimination et de violences de toutes sortes. Nous nous attachons à lutter et à agir en cas de violence au sein de Sésam.

4

TROUVER L'ÉQUILIBRE FINANCIER LE PLUS JUSTE

Nous avons à cœur de trouver un équilibre pour continuer à proposer une offre de qualité au juste prix pour couvrir nos charges et la valeur de notre travail, tout en proposant des options plus accessibles.

Nous proposons des cours, massages et participations à nos stages à des tarifs solidaires. Nous avons une grille tarifaire en fonction de vos revenus et situation personnelle (plein tarif, tarif soutien, tarif réduit et tarif solidaire).

Nous rémunérons nos prestataires de la façon la plus juste possible.

5

VOUS OFFRIR UN CADRE SÉCURISANT ET FIABLE

Nous sommes garantes d'un cadre clair et sécurisant pour nos pratiques. Nous restons dans le cadre de notre pratique et de nos compétences : nous ne sommes ni médecins, ni kiné, ni ostéo, ni psy. Au besoin, nous orientons vers d'autres spécialistes.

Pour offrir un cadre propice au lâcher-prise et à la sérénité, nous garantissons la régularité et fiabilité de notre offre. En cas de changement ou d'annulation, nous vous avertissons le plus tôt possible. Les cours et consultations commencent et finissent à l'heure.

6

ÉVOLUER ET SAVOIR SE REMETTRE EN QUESTION

Au Centre Sésam, rien n'est figé ni dogmatique, nous aimons apprendre, réajuster pour avancer ensemble, avec humilité. Sésam est un projet vivant qui évolue en même temps que nous, afin de rester aligné à nos valeurs.

Nous continuons à nous former chaque année et à mettre à jour nos connaissances et compétences. Nous restons à l'écoute de chaque retour et remarque visant des points d'amélioration.

NOS TARIFS

Afin de mieux refléter la réalité de notre société, et de rester alignées avec nos valeurs, nous proposons désormais 4 tarifications différentes, en fonction de vos revenus et situation personnelle.

Il s'agit principalement d'une auto-évaluation honnête de votre part. Nous partageons des exemples à titre indicatif. N'hésitez pas à nous écrire pour nous demander si vous n'êtes pas sû.es de rentrer dans une catégorie.

TARIF PLEIN

Choisissez ce tarif si vous gagnez votre vie confortablement sans stress financier, si vos besoins de bases sont largement couverts. Par exemple, si vous êtes propriétaire de votre logement, votre voiture, et si vous pouvez vous offrir régulièrement des loisirs/sorties/restaurants/ vacances et mettre de l'argent de côté régulièrement pour épargner ou investir.

TARIF SOUTIEN

Considérez ce tarif si vous avez les moyens de soutenir davantage Sésam. Cela nous permet entre autres de continuer à proposer des tarifs solidaires pour les personnes qui en ont besoin. Merci pour ce soutien précieux !

TARIF RÉDUIT

Choisissez ce tarif si vous avez un revenu régulier vous permettant de couvrir vos besoins de base, et de vous offrir des loisirs / sorties / restaurants/ vacances occasionnellement. Cela peut concerner des personnes seniores, au chômage ou RSA complément, auto-entrepreneures, étudiant.es, artistes-auteurices, intermittent.es du spectacle, maman sola, etc. en fonction de la situation individuelle.

TARIF SOLIDAIRE

Considérez ce tarif si vous avez du mal à couvrir vos besoins de base, si vous êtes dans une précarité financière (ex: pas ou peu de ressources, maman sola avec petit revenu, personne en situation de handicap ou identité marginalisée rendant difficile l'accès à un emploi rémunéré) et vous ne pouvez pas vous offrir de loisirs/vacances ou très rarement. Si vous êtes en grande précarité et que le tarif solidaire reste encore trop élevé, nous proposons des cours solidaires à 5€ deux fois par semaine.

NOS OFFRES

Nous faisons le choix de privilégier les formules d'abonnement, et notamment sur créneaux fixes, afin d'encourager un engagement et une régularité pour un meilleur suivi et évolution pédagogique. Cela nous permet de sécuriser les cours (d'éviter les annulations lors des périodes creuses) et de soutenir le centre et les profs.

Nous proposons toujours des abonnements flexibles et des cartes de cours, pour les personnes qui ne peuvent pas être régulières pour des raisons pro ou personnelles.

LES ABONNEMENTS "FIXES"

inclut l'inscription à un (ou 2) créneaux fixes du cours de votre choix (hors week-ends) du 31 août 26 au 2 juillet 27.

	PLEIN	RÉDUIT	SOLIDAIRE	SOUTIEN
1 COURS	550€	490€	390€	650€
2 COURS	850€	790€		950€

Paieement possible en plusieurs fois (mensualités, ou par chèques)

LES ABONNEMENTS "FLEXIBLES"

inclut un nombre de crédits par mois glissant, utilisables sur les créneaux de votre choix, non transférables d'un mois sur l'autre. Engagement de 11 mois.

	PLEIN	RÉDUIT	SOLIDAIRE	SOUTIEN
4 COURS / MOIS	65€	55€	40€	70€
6 COURS / MOIS	85€	75€		95€
8 COURS / MOIS	100€	90€		115€
16 COURS / MOIS	150€			175€

LES CARTES DE COURS

inclut un nombre de crédits pour une période donnée, utilisables sur les créneaux de votre choix.

	PLEIN	RÉDUIT	SOLIDAIRE	SOUTIEN
5 COURS	95€	85€	60€	105€
12 COURS	220€	190€	110€	245€
24 COURS	420€	360€		450€

Vous aimez Sésam ?



Laissez-nous un avis sur nos pages :
cela nous est d'un grand soutien !

Je recommande Sésam Lyon 6

Je recommande Sésam Lyon 7



Sésam, c'est LE lieu dont on a besoin ! J'y trouve les enseignements et les pratiques que j'aime, qui me permettent de respirer, librement, dans un environnement bienveillant et rassurant. Ce que les fondatrices de Sésam construisent au jour le jour est précieux. Chacun·e peut y trouver une pratique et un·e enseignant·e qui lui convienne.



Je suis fan de ce centre de yoga. Le meilleur à Lyon - en toute sincérité. Que ce soit pour la pratique de Vinyasa, le Kundalini que j'adore, les stages urbains, la découverte de l'ayurveda, les massages, TOUT y est ! Les valeurs, l'intégrité, le professionnalisme, la diversité. Je n'ai qu'un conseil, allez tester !



Voilà un an que je pratique le Yoga dans le centre Sésam Lyon 7. C'est un moment de calme suspendu, où l'on apporte les énergies du jour, qui sont accueillies sans jugement. On progresse à notre rythme. L'accompagnement est doux, juste et jamais jugeant. C'est une safe place où les règles sont respectées de tout.e.s. Une bulle de temps suspendue.



Sesam est un petit coin de paradis dans le 7e ! Je recommande les cours de yoga qui sont tous de super qualité. Même en quelques cours j'ai vu vite ma progression. Mais j'ai aussi eu la chance d'avoir des massages avec Valentine. A tester absolument pour un moment de détente et prendre soin de soi ! Ce lieu est inclusif, bienveillant avec même des cours solidaires ouvert à toutes et tous qui m'ont permis de continuer le yoga même en période un peu compliquée financièrement !

Merci pour votre soutien, votre lecture et à bientôt à Sésam !

L'ÉQUIPE DU CENTRE SÉSAM

Aurélie di Benedetto
Margot Flandrin
Valentine Lodato

contact@centresesam.fr