

**REPRISE DES COURS**

**A partir  
du Lundi 09 Septembre 2019**

**Un cours d'essai gratuit parmi les horaires proposés**

*Cours collectifs - Enseignantes diplômées de la Fédération Française Viniyoga*

<b>Lundi</b>	17h15 – 18h15	<b>Dojo</b> (Centre Omnisports) Rez de Chaussée	Thérèse QUEHEN	<b>Y O G A</b>	
	18h30 – 19h30				
	20h00 – 21h00				
<b>Mardi</b>	9h30 – 10h30	<b>Salle Polyvalente</b> Sous la mairie	Isabelle BIRAN		
	17h45 – 18h45	<b>Dojo</b> (RdC Centre Omnisports)			
	19h00 – 20h00				
<b>Jeudi</b>	17h30 – 18h30	<b>Salle d'Evolution</b> en haut du centre omnisports			
<b>Vendredi</b>	9h00 – 10h00	<b>Salle des Associations</b> Route des Bauges	Thérèse QUEHEN		<b>YOGA</b>
	10h30 – 11h30 (Cours ponctuels)		Thérèse/Isabelle		<b>MEDITATION / SOPHROLOGIE</b>

*(Locaux mis à disposition d'Ananda Yoga par la Mairie de Grésy sur Aix)*

Renseignements et Inscriptions auprès des enseignantes :

**Isabelle BIRAN-JEHANIN** - 04 79 88 35 71 / 06 18 03 88 88 - [isabelle.biran@gmail.com](mailto:isabelle.biran@gmail.com)

**Thérèse QUEHEN** - 04 56 57 16 70 / 06 82 12 61 93 - [theresequehen@sfr.fr](mailto:theresequehen@sfr.fr)

**TARIFS**

**Cotisation : 5 €** pour la saison – à régler à l'inscription

**Yoga : 1 cours/semaine/personne : 180 €/an ou 80 € le Trimestre**

2 cours/semaine/personne : **306 €/an** (180 €+126 € soit – 30 % sur le 2<sup>e</sup> cours)

pour la 2<sup>ème</sup> personne d'un même foyer : **153 €/an** (soit – 15 %)

**Méditation / Sophrologie** : Cours ponctuels :

La séance : gratuite pour les élèves inscrits dans un cours de yoga  
8 € pour une personne non inscrite à un cours de yoga ou 10 € pour les non adhérents

pour les inscriptions à l'année, possibilité de paiement en 3 fois

Carte Atout-Jeunes -10% sur le prix des cours / Coupons Sport ANCV acceptés

ANANDA YOGA – 1, Place de la Mairie – 73100 GRESY SUR AIX

Association loi 1901, subventionnée par la Mairie de Grésy Sur Aix

Contact [yoga.gresy@gmail.com](mailto:yoga.gresy@gmail.com)

Site internet (Mairie de Grésy) : [www.gresy-sur-aix.fr/associations/ananda-yoga](http://www.gresy-sur-aix.fr/associations/ananda-yoga)



L'association ANANDA YOGA a été créée à Grésy Sur Aix, en 2004, afin de permettre la pratique du yoga et éventuellement, toute pratique ayant des affinités avec le yoga (méditation, sophrologie). Les deux enseignantes sont diplômées de la Fédération Française Viniyoga.

**Viniyoga** est une approche particulière du Yoga qui vise à proposer toute la richesse du Yoga dans une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles et à notre culture actuelle. Son principe premier est l'adaptation aux besoins et aux capacités de chaque élève.

Les séances sont hebdomadaires mais elles sont interrompues lors des périodes de vacances scolaires.

### **Tenue conseillée**

Une tenue confortable est conseillée.

### **Matériel**

Des tapis, des coussins, des petites briques en mousse ou des plaids sont à votre disposition dans chaque salle, mais vous pouvez apporter votre propre matériel, une serviette éponge est recommandée.

### **Horaires**

Pour les séances de yoga, huit horaires vous sont proposés sur quatre jours de la semaine. Ils sont précisés au recto.

La méditation et la sophrologie sont des **cours ponctuels** qui ont lieu, en principe, les 2 premiers vendredi matin de chaque mois, de 10h30 à 11h30. Les dates seront précisées par affichage dans les salles des cours de yoga.

### **Lieux**

Les cours se déroulent, selon les horaires, dans le **Dojo** (rez de chaussée) ou la **salle d'évolution** (3<sup>ème</sup> niveau) du Centre Omnisports, dans la **salle polyvalente** située en-dessous de la mairie, ou dans la **salle des Associations** route des Bauges.

## **AGENDA**

- **Lundi 09 septembre 2019** : reprise des cours
- **Vendredi 06 septembre 2019** : de 16h45 à 19h30 : participation de l'association ANANDA YOGA au Forum des Associations, dans la salle polyvalente de Grésy Sur Aix.