

REPRISE DES COURS

Lundi 12 Septembre

Cours collectifs - Enseignantes diplômées de la Fédération Française Viniyoga

Lundi	17h00 – 18h00	Dojo	Thérèse	Y O G A	
	18h30 – 19h30				
	20h00 – 21h00				
Mardi	9h30 – 10h30	Salle Polyvalente	Isabelle		
	17h45 – 18h45	Dojo			
	19h00 – 20h00				
Jeudi	17h30 – 18h30	Salle d'Evolution			
Vendredi	9h30 – 10h30	Ancienne Halte Garderie	Thérèse/ Isabelle		MEDITATION / SOPHROLOGIE

Renseignements et Inscriptions auprès des enseignantes :

Isabelle BIRAN-JEHANIN - 04 79 88 35 71 / 06 18 03 88 88 - isabelle.biran@gmail.com

Thérèse QUEHEN - 04 79 88 97 61 / 06 82 12 61 93 - theresequehen@sfr.fr

Tarifs

Cotisation : 8 € pour la saison – à régler à l'inscription

Yoga : 1 cours/semaine/personne = **186 € / an** ou **80 € le Trimestre**

2 cours/semaine/personne - 30% sur le 2^{ème} cours = 186 € + 130,20 € / an

- 15% pour la 2^{ème} personne = 158,10 € / an ou 52,70 € / trimestre

Méditation / Sophrologie : la séance = 8 € adhérents ou 10 € non adhérents

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

Coupons Sport ANCV acceptés



ANANDA YOGA – 1, Place de la Mairie – 73100 GRESY SUR AIX - Association loi 1901

Contact : yoga.gresy@laposte.net

Site internet (Mairie de Grésy) : 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 ou des petites briques en mousse sont à votre disposition mais vous pouvez apporter votre propre matériel : tapis ou serviette éponge, coussin, plaid, ...

Horaires

Pour les séances de yoga, sept horaires différents vous sont proposés sur trois jours de la semaine. Ils sont précisés au verso.

La méditation et la sophrologie ont lieu le vendredi matin.

Pour les personnes ayant un emploi du temps variable, il est possible de changer de cours d'une semaine à l'autre, en choisissant parmi les différents horaires proposés.

Lieux

Les cours de yoga se déroulent, selon les horaires, dans le Dojo ou la salle d'évolution du Centre Omnisports, ou dans la salle polyvalente, située en-dessous de la mairie.

Les séances de méditation et de sophrologie ont lieu dans la salle de repos de l'ancienne halte-garderie.

AGENDA

- **Lundi 12 septembre 2016** : reprise des cours
- **Vendredi 09 septembre 2016** : de 16h45 à 19h30 : participation de l'association ANANDA YOGA au Forum des Associations, dans la salle polyvalente de Grésy Sur Aix.