

**REPRISE DES**  
**COURS**

**Lundi 11 Septembre 2017**

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

<b>Lundi</b>	17h00 – 18h00	Dojo (Centre Omnisports)	Thérèse	<b>Y O G A</b>	
	18h30 – 19h30				
	20h00 – 21h00				
<b>Mardi</b>	9h30 – 10h30	Salle Polyvalente	Isabelle		
	17h45 – 18h45	Dojo (Centre Omnisports)			
	19h00 – 20h00				
<b>Jeudi</b>	17h30 – 18h30	Salle d'Evolution (Centre Omnisports)			
<b>Vendredi</b>	9h00 – 10h00	Salle des Associations	Thérèse		<b>YOGA</b>
<b>Vendredi</b>	10h30 – 11h30 (Cours ponctuels)	Salle des Associations	Thérèse/ Isabelle		<b>MEDITATION / SOPHROLOGIE /YOGA A THEME</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 79 88 97 61 / 06 82 12 61 93 - [theresequehen@sfr.fr](mailto: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 : moins 30% sur le 2<sup>ème</sup> cours = 186 € + 130,20 € / an

Moins 15% pour la 2<sup>ème</sup> personne d'un même foyer = 158,10 € / an ou 52,70 € / trimestre

**Méditation / Sophrologie / Yoga à thème** : cours ponctuels

La séance = gratuite pour les élèves inscrits dans 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 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, huit horaires vous sont proposés sur quatre jours de la semaine. Ils sont précisés au verso.

Pour les personnes ayant un emploi du temps variable les empêchant de suivre le même horaire chaque semaine, la possibilité est donnée de choisir un autre cours dans la semaine. Cependant, cette possibilité n'est à utiliser qu'en cas de nécessité car l'enseignement suivi sur un même horaire restera plus cohérent.

La méditation, la sophrologie et le yoga à thème sont des cours ponctuels et ont lieu le vendredi matin, 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 ou la salle d'évolution du Centre Omnisports, dans la salle polyvalente, située en-dessous de la mairie, ou dans la salle des Associations, route des Bauges.

## **AGENDA**

- **Lundi 11 septembre 2017** : reprise des cours
- **Vendredi 08 septembre 2017** : de 16h45 à 19h30 : participation de l'association ANANDA YOGA au Forum des Associations, dans la salle polyvalente de Grésy Sur Aix.