

# REPRISE DES COURS

## A partir du Lundi 14 Septembre 2020

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

Cours collectifs - Enseignantes diplômées de la Fédération Française Viniyoga

<b>Lundi</b>	17h15 – 18h15	Dojo (Centre Omnisports) Rez de Chaussée	Isabelle BIRAN	<b>Y O G A</b>
	18h30 – 19h30 <b>(16 personnes maximum)</b>		Thérèse QUEHEN	
	20h00 – 21h00 <b>(16 personnes maximum)</b>			
<b>Mardi</b>	9h30 – 10h30	Salle Polyvalente Sous la mairie	Isabelle BIRAN	
	17h45 – 18h45	Dojo (Centre Omnisports) Rez de Chaussée		
	19h00 – 20h00			
<b>Jeudi</b>	17h30 – 18h30	Salle d'Evolution en haut du centre Omnisports		
<b>Vendredi</b>	10h30 – 11h30 séance ponctuelle 2 fois / mois	Salle des Associations Route des Bauges	Thérèse QUEHEN/ Isabelle BIRAN	<b>MEDITATION SOPHROLOGIE</b>

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

Renseignements auprès des enseignantes

et bulletin d'Inscription à retirer auprès d'elles à l'issue du premier cours.

**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 = **190 € / an** ou **80 € le Trimestre**

2 cours/semaine/personne : moins 30% sur le 2<sup>ème</sup> cours = **190 € + 133 € / an**

Moins 15 % pour la 2<sup>ème</sup> personne d'un même foyer = **161,50 € / an**

**Méditation ou Sophrologie** : Séance ponctuelle :

La séance : **8 €** pour les adhérents inscrits dans un cours de yoga et **10 €** pour les autres personnes

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 comme la méditation ou la 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.

**Une tenue confortable est conseillée**

#### **Matériel**

Il vous est demandé, pour des raisons sanitaires, d'apporter votre propre matériel : tapis, serviette éponge, coussin, plaid, brique, stylo...

#### **Horaires**

Pour les séances de yoga, sept horaires vous sont proposés sur quatre jours de la semaine. Ils sont précisés ci-dessus.

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) et seulement sur les cours dispensés par Isabelle BIRAN. En effet, les cours dispensés le lundi par Thérèse QUEHEN, étant limités à 16 personnes maximum, le choix de l'horaire se fera de manière définitive lors de l'inscription (priorité sera donnée aux anciens-nes élèves et pour les nouveaux, s'il reste de la place, aux habitants de la commune de Grésy). **La méditation ou la sophrologie** ont lieu sur des séances ponctuelles. Elles ont lieu le vendredi matin, deux fois par 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 14 septembre 2020** : reprise des cours

**Samedi 05 septembre 2020** : de 13h30 à 17h30 : participation de l'association ANANDA YOGA au Forum des Associations, au centre omnisports de Grésy Sur Aix.