

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

Lundi	17h15 – 18h15	Dojo (Centre Omnisports) Rez de Chaussée	Isabelle BIRAN	Y O G A
	18h30 – 19h30 (16 personnes maximum)		Thérèse QUEHEN	
	20h00 – 21h00 (16 personnes maximum)			
Mardi	9h30 – 10h30	Salle Polyvalente Sous la mairie	Isabelle BIRAN	
	17h45 – 18h45	Dojo (Centre Omnisports) Rez de Chaussée		
	19h00 – 20h00			
Jeudi	17h30 – 18h30	Salle d'Evolution en haut du centre Omnisports		
Vendredi	10h30 – 11h30 séance ponctuelle 1 ou 2 fois / mois	Salle des Associations Route des Bauges	Isabelle BIRAN	MEDITATION SOPHROLOGIE

(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

Thérèse QUEHEN - 04 56 57 16 70 / 06 82 12 61 93 - 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^{ème} cours = **190 € + 133 € / an**

Moins 15 % pour la 2^{ème} 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

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 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 sauf pour les cours du lundi de 18h30 et 20h s'ils sont complets.

Les cours dispensés le lundi par Thérèse QUEHEN sont limités à 16 personnes maximum (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 a lieu sur une séance ponctuelle. Elle a lieu le vendredi matin, une 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^{ème} 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.