

# REPRISE DES COURS

## A partir du Lundi 13 Septembre 2021

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

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

Lundi	17h30 – 18h30	Dojo (Centre Omnisports) Rez de Chaussée	Isabelle BIRAN	Y O G A
	18h45 – 19h45		Alexandra ARTAUX- DELOCHE	
	20h00 – 21h00			
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 fois / mois	Salle Polyvalente Sous la mairie	Isabelle BIRAN	MEDITATION SOPHROLOGIE

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

### Renseignements

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

ou auprès des enseignantes

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

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

**Alexandra ARTAUX-DELOCHE** - 06 60 83 57 05 - [alexandra.artauxdeloche@gmail.com](mailto:alexandra.artauxdeloche@gmail.com)

### TARIFS

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

**Yoga : 1 cours/semaine/personne = 192 € / an ou 80 € le Trimestre**

**2<sup>ème</sup> personne d'un même foyer** : moins 15 % = **163 € / an**

2 cours/semaine/personne : moins 30% sur le 2<sup>ème</sup> cours = **192 € + 134 € = 326 € / an**

**Méditation ou Sophrologie** : séance ponctuelle.

La séance : **gratuite** 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)





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.

Ananda Yoga est une association Loi 1901. Elle est gérée uniquement par des bénévoles, au sein d'un conseil d'administration, élu lors de l'assemblée générale annuelle.

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... Mais du matériel est aussi à disposition dans les différentes salles.

### **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.

Les cours sont limités à 20 personnes maximum (priorité sera donnée aux anciens-nés 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<sup>ème</sup> niveau) du Centre Omnisports ou dans la salle polyvalente, située en-dessous de la mairie.

## **AGENDA**

**Lundi 13 septembre 2021** : reprise des cours

**Samedi 04 septembre 2021** : participation de l'association ANANDA YOGA au Forum des Associations, au centre omnisports de Grésy Sur Aix.