

REPRISE DES COURS

A partir du Lundi 12 Septembre 2022

Un cours d'essai gratuit parmi les horaires proposés

Lundi	17h30 – 18h30	Alexandra ARTAUX-DELOCHE	Dojo (Centre Omnisports) Rez-de-chaussée	Y O G A
	18h45 - 19h45			
	20h00 – 21h00	Aude CHAMBRU		
Mardi	9h30 – 10h30	Isabelle BIRAN	Dojo (Centre Omnisports) Rez-de-chaussée	
	17h45 – 18h45			
	19h00 – 20h00			
Jeudi	17h30 – 18h30	Isabelle BIRAN	Salle d'Évolution en haut du centre Omnisports	
Vendredi	10h30 – 11h30 2 fois / mois	Isabelle BIRAN / Alexandra ARTAUX-DELOCHE	Sous réserve de la disponibilité d'une salle	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

ou auprès des enseignantes.

Bulletin d'Inscription à retirer auprès d'elles à l'issue du premier cours

ou au Forum des Associations de Grésy-sur-Aix du samedi 03 septembre 2022

Isabelle BIRAN-JEHANIN - 06 18 03 88 88 - isabelle.biran@gmail.com

Alexandra ARTAUX-DELOCHE - 06 60 83 57 05 – alexandra.artauxdeloche@gmail.com

Aude CHAMBRU – 06 78 95 73 52 – contact@ausoindesames.fr

TARIFS
Cotisation : 5 € pour la saison – à régler à l'inscription
Yoga : 1 cours/semaine/personne = 192 € par an ou 80 € le Trimestre
2^{ème} personne d'un même foyer : moins 15 % = 163 € par an
2 cours/semaine/personne : moins 30% sur le 2 ^{ème} cours = 192 € + 134 € = 326 € par an
Séance de Méditation ou Sophrologie : 8 € pour les adhérents inscrits dans un cours de yoga et 10 € pour les non-adhérents
Séance supplémentaire de yoga (si inscription à l'année uniquement) : 10 € à l'unité ou 40 € le carnet de 5 séances
Stage de yoga : 15 € / stage pour les adhérents inscrits dans un cours de yoga Et 25 € / stage 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





AGENDA

**Venez nous rencontrer au Forum des Associations de Grésy-sur-Aix
Le 3 septembre 2022 de 10h à 16h au centre omnisports**

Reprise des cours à partir du lundi 12 septembre 2022

Cette année, cinq stages de yoga :

- **les 22 octobre & 10 décembre 2022**
- **les 28 janvier, 25 février & 18 mars 2023**

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 trois enseignantes sont diplômées de la Fédération Francophone de yoga.

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.

Kundalini yoga est un yoga puissant pour éveiller les énergies qui sommeillent en nous, alliant rythme et intensité, douceur et profondeur, mouvements et relaxation. Un stage sera proposé le 25 février pour découvrir cette pratique.

Les séances sont hebdomadaires mais elles sont interrompues lors des périodes de vacances scolaires.

Une tenue confortable est conseillée.

Matériel : Vous pouvez apporter votre propre matériel (tapis, serviette, plaid et coussins pour ceux qui en ont besoin) mais du matériel est aussi à disposition dans les différentes salles. Les vestiaires seront accessibles.

Horaires : Pour les séances de yoga, sept horaires sont proposés sur trois 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 (sous réserve que le cours de remplacement choisi ne soit pas complet). Cependant, et sauf empêchement, pour des questions de progressivité dans l'enseignement, il est conseillé de suivre les cours de la même enseignante.

Les cours sont limités à 20 personnes maximum.

La méditation ou la sophrologie auront lieu sur une séance ponctuelle, le vendredi matin, deux fois par mois, de 10h30 à 11h30 *sous réserve de la disponibilité d'une salle*. Les dates seront précisées par affichage dans les salles de cours.