# Tarifs 2016/2017
# Rentrée lundi 5 septembre 2016

## 1 Cours par semaine :

| | Tarif Normal | Tarif Réduit Couples, par personne | Tarif Réduit Chômeurs,étudiants, membres du CA, veufs et retraités isolés, aux petits revenus. |
|---|---|---|---|
| **Solution 1 :** Paiement à l'année : 1 chèque | 246+6 € | 181+6 € | 124+6 € |
| **Solution 2 :** Paiement à l'année : 3 chèques | 90+6 €<br>78 €<br>78 € | 67+6 €<br>57 €<br>57 € | 44+6 €<br>40 €<br>40 € |
| **Solution 3 :** Paiement au trimestre | 100+6 €<br>88 €<br>88 € | 75+6 €<br>65 €<br>65 € | 50+6 €<br>45 €<br>45 € |

## 2 Cours par semaine :

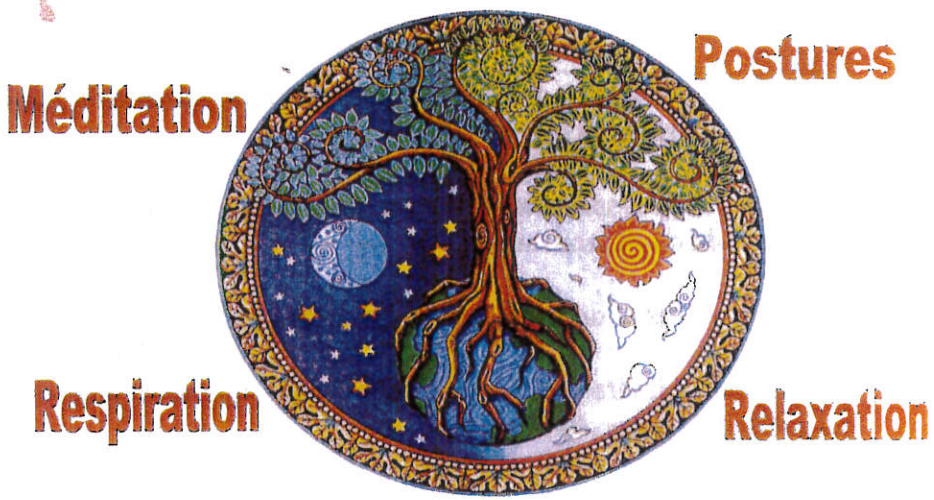
| | | | |
|---|---|---|---|
| **Solution 1 :** | 310+6 € | 250+6 € | 162+6 € |
| **Solution 2 :** | 110+6 €<br>100 €<br>100 € | 90+6 €<br>80 €<br>80 € | 58+6 €<br>52 €<br>52 € |
| **Solution 3 :** | 120+6 €<br>100 €<br>100 € | 94+6 €<br>80 €<br>80 € | 60+6 €<br>55 €<br>55 € |

Adhésion annuelle : 6 €, payable au début du 1er trimestre de yoga.
Séance méditation : 1 heure/mois, au prix de 4 euros l'heure.
Cours supplémentaire, occasionnel, à 3 € / 1.50 € / 2 €, selon la catégorie de tarif.

# L'Être en Harmonie

# YOGA

*Inspiré du Shivaïsme du Cachemire*




*« Le coeur du yoga est plénitude du coeur » Abhinavagupta*

*informations auprès d'Anne-Marie Morat*
*05 57 47 92 97 / 06 88 81 00 13*

*Écoutez, explorez, observez, laissez faire….Vous connaîtrez un apaisement, une ouverture, une clarté que vous vivrez en toute liberté» Jean Klein – Être, Approches de la non-dualité*

YOGA des postures ou âsanas inspiré du YOGA shivaïte du Cachemire non duel, tel que transmis par Eric Baret .

La posture et la respiration sont l'occasion d'une exploration sensorielle par l'écoute et la conscientisation.

Écoute du corps et du souffle pour vivre l'instant présent.

Conscience et libération de nos tensions pour amener détente et tranquillité, disponibilité corporelle.

Approfondissement de la sensibilité : éveil sensoriel, éveil du corps subtil, éveil à la vibration.

Les pratiques du souffle -prânâyâmas- pour une exploration toujours plus fine du ressenti et une harmonisation énergétique.

*«Lorsque vous n'êtes qu'écoute, ce n'est pas vous qui faites le voyage : le corps voyage en vous…» Eric Baret - Corps de vibration, corps de silence*

*«Le Silence est présence, et la révélation du Yoga est ouverture à l'instant.» Eric Baret*

Horaires

Les cours **Adultes** sont dispensés :

**à St Seurin sur l'Isle** (salle de yoga, entrée sous le préau derrière la Mairie)
Le Lundi de 19h30 à 21h
Le Mardi de 9h30 à 11h
par Florence Guitton

Le Mercredi de 18h30 à 20h
par Anne-Marie Morat

**à Bélvès-de-Castilon** (salle des associations)
Le Jeudi de 9h30 à 11h
et de 18h30 à 21h
par Anne-Marie Morat

*« Remercier est le coeur de la vie » Eric Baret*

Les ateliers **Enfants** sont dispensés :
Le mercredi de 15h à 16h pour les 8-11 ans
par Florence Guitton (06-62-06-22-85)
Le mercredi de 17h à 18h pour les 4-7 ans
par Claire Barthé (06-80-27-07-98)

Prévoir un tapis de sol, une couverture et un vêtement souple.
La première séance est une séance d'essai. Les inscriptions et le règlement pour le trimestre se font à l'issue de la séance.
Prévoir de demander un certificat médical à votre médecin.

*«La joie, l'absolu sont à reconnaître ici et maintenant.» Eric Baret*