

Tarifs 2018/19
Rentrée lundi 10 septembre 2018

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+10 €	181+10 €	124+10 €
Solution 2 :			
Paiement à l'année : 3 chèques	90+10 € 78 € 78 €	67+10 € 57 € 57 €	44+10 € 40 € 40 €
Solution 3 :			
Paiement au trimestre	100+10 € 88 € 88 €	75+10 € 65 € 65 €	50+10 € 45 € 45 €

2 Cours par semaine :

Solution 1 :	310+10 €	250+10 €	162+10 €
Solution 2 :	110+10 € 100 € 100 €	90+10 € 80 € 80 €	58+10 € 52 € 52 €
Solution 3 :	120+10 € 100 € 100 €	94+10 € 80 € 80 €	60+10 € 55 € 55 €

Adhésion annuelle : 10 €, payable au début du 1er trimestre de yoga
 Séance méditation : 1 heure/mois, au prix de 4 euros l'heure.
 Cours supplémentaire, occasionnel : 3 € / 1.50 € / 2 €, selon la catégorie de tarif.

L'être en harmonie

YOGA

Inspiré du Shivaïsme du Cachemire

Postures

Respiration



Méditation

Relaxation

Assise silencieuse

« 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



*« Ecoutez, 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.

Ecoute 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 matin de 9h30 à 11h
par Florence Guitton

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

à Saint Philippe d'Aiguilhe :

Le jeudi de 9h30 à 11h
et de 19h à 20h30
par Anne-Marie Morat

« Remercier est le coeur de la vie » Eric Baret

Les ateliers **Enfants** sont dispensés :

à St Seurin sur L'Isle (salle de yoga, entrée sous le préau, derrière la Mairie),

Le mercredi après-midi :

De 15h à 16h pour les 9-14 ans, avec Florence Guitton (06 62 06 22 85)

De 17h à 18h pour les 4-8 ans, avec 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 cette séance.

Prévoir, lors d'une visite chez votre médecin, de demander un certificat

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