2 Cours par semaine : Tarifs 2020/21
Rentrée lundi 7 septembre 2020
1 Cours par semaine :

	Tarif Normal	Tarif Réduit Couples, par personne	Tarif Réduit Chômeurs,étu-diants, membres du CA, veufs et retraités isolés, aux petits revenus. Habitants de St Seurin sur l'Isle et St Philippe d'Aiguille.
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 €

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 mensuelle : 1 heure/mois, au prix de 4 euros l'heure.
Tarif au Cours : 10 €.
IMPORTANT : Pour les tarifs réduits, justificatif à remettre **impérativement** lors de l'inscription accompagné du règlement.

L'être en harmonie

YOGA

Postures
Respiration

Méditation

Relaxation
Assise silencieuse

« Le coeur du yoga est plénitude du coeur » Abhinavagupta

Informations auprès :
yoga.etreenharmonie@gmail.com
Claire Barthé -Présidente – 06 80 27 07 98

« 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 yoga de l'énergie s'adresse à tous. Il permet l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain. Sa pratique sensibilise à la circulation de l'énergie de vie pour tendre vers le recentrage, la concentration et l'état de méditation.
« C'est un art de vivre ». Roger Clerc

« 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** (**s**alle de yoga, entrée sous le préau, derrière la Mairie) :

Le ***Lundi*** de **19h30 à 21h** - *inspiré du*yoga de l'énergie et du cachemire*
Le ***Mercredi*** matin de **9h30 à 11h** - *yoga de l'énergie et du cachemire*
par Florence Guitton (*06 62 06 22 85*).

Le ***Mercredi*** de **18h30 à 20h** – inspiré du yoga du cachemire
par Anne-Marie Morat (*06 88 81 00 13 – 05 57 47 92 97*).
****
****à Saint Philippe d'Aiguilhe - Mairie :** inspiré du yoga du cachemire
Le **jeudi** de **9h30 à 11h**
et de **19h à 20h30**
par Anne-Marie Morat (*06 88 81 00 13 – 05 57 47 92 97).*

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

Les ateliers Yoga Enfants sont dispensés :

à St Seurin sur L'Isle (salle de yoga, entrée sous le préau, derrière la Mairie),
Le **mercredi après-midi** : avec Florence Guitton (*06 62 06 22 85*)
De **15h à 16h** pour les 6-15 ans.
Inscription : 5 euros d'adhésion annuelle.
Atelier : 3 euros (à régler à la séance)
Séance de découverte proposée (offerte).
∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞
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