


2 Cours par semaine : Tarifs 2023/24
Rentrée lundi 4 septembre 2023

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 .
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 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.

Les petites graines zen YOGA/ATELIERS

Hatha Yoga

Postures

Yoga de l'Energie

Respiration

Yoga du Cachemire

Relaxation Assise

silencieuse



Ayurveda – Massage - Fleurs de Bach - Mandalas -
Brain Ball - Sophrologie

« Le coeur du yoga est plénitude du coeur » Abhinavagupta

Il suffit d'une minuscule graine pour planter tout un champ
de possibles... et d'un peu plus de patience pour leur laisser le temps de
pousser

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

Informations :

lespetitesgraineszen@gmail.com

Florence Guitton - Enseignante Yoga – 06 62 06 22 85



*« 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 dual, 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

Horaires

Les cours **Adultes** sont dispensés par
 Florence Guitton (06 62 06 22 85)
 Stéphanie Dineur (06 86 59 92 85)



A St Seurin sur L'Isle (salle de Théâtre, espace Raymond Bonot (proche de 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

Le **Jeudi** de **18h30 à 20h** – inspiré du yoga du Cachemire et du yoga de l'Énergie

Le **Vendredi** matin de **9h30 à 11h** – Hatha Yoga

1ère Séance de découverte, offerte.

« Remercier est le cœur de la vie » Eric Baret

Les ateliers Yoga Enfants sont dispensés :

A St Seurin sur L'Isle (salle de Théâtre, Espace Raymond Bonot 5 min à pied de la Mairie),

Le **mercredi après-midi** : avec Florence Guitton (06 62 06 22 85)
 De **14h à 15h** pour les 6-15 ans.

Inscription : 10 euros d'adhésion annuelle.

Atelier : 3 euros (à régler à la séance)

1ère Séance de découverte, offerte.

oooooooooooooooooooooooooooooooo

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.

*Offrir à l'enfant, à l'adolescent, un espace de liberté
 qui lui permette de se poser, de se recentrer,
 de retrouver son énergie vitale en dehors de toute compétitivité
 et anxiété.*