


## Tarifs 2021/2022

### 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.	Tarif habitants St Seurin sur l'Isle, St Philippe d'Aiguille
<b>Solution 1 :</b>				
<b>Paie ment à l'année : 1 chè que</b>	250+10	183+10	125+10	175+10
<b>Solution 2 :</b>				
<b>Paie ment à l'année : 3 chè ques</b>	90+10 80 80	67+10 58 58	45+10 40 40	75+10 50 50
<b>Solution 3 :</b>				
<b>Paie ment au trimestre</b>	100+10 90 90	75+10 65 65	50+10 45 45	86+10 55 55

### 2 Cours par semaine :

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

Adhésion annuelle : 10 €, payable au début du 1er trimestre de yoga

Tarif au Cours ponctuel: 10 €.

**IMPORTANT :** Pour les tarifs réduits, justificatif à remettre **impérativement** lors de l'inscription accompagné du règlement.

# L'être en harmonie

# YOGA

Rentrée 2021 : 6 septembre

Postures

Respiration



Méditation

Relaxation

Assise silencieuse

« Le coeur du yoga est plénitude du coeur » Abhinavagupta

[yoga.etreenharmonie@gmail.com](mailto:yoga.etreenharmonie@gmail.com)

L'aspect financier ne doit pas être un frein à la pratique. N'hésitez pas à nous en parler.



« 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 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.

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 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*

Adultes :

**St Seurin sur L'Isle**

(salle de yoga, entrée sous le préau, derrière la Mairie)

**Lundi de 19h30 à 21h** - inspiré du yoga de l'énergie et du cachemire

**Mercredi de 9h30 à 11h** - yoga de l'énergie et du cachemire

Florence Guitton (06 62 06 22 85)

**Mercredi de 16h à 17h30** - inspiré du yoga du cachemire

Anne-Marie Morat (06 88 81 00 13 – 05 57 47 92 97)

**Saint Philippe d'Aiguilhe**

(salle de la Mairie)

**Mardi de 9h30 à 11h** - inspiré du yoga du cachemire  
de **19h à 20h30**

Anne-Marie Morat (06 88 81 00 13 – 05 57 47 92 97)

**Zoom :**

**Mercredi de 19h à 20h30**

Anne-Marie Morat (06 88 81 00 13 – 05 57 47 92 97)

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

*Eric Baret*

Ados :

**St Seurin sur L'Isle**

(salle de yoga, entrée sous le préau, derrière la Mairie)

**Mercredi : De 14h30 à 15h30** pour les 10-16 ans.

**Inscription :** 10 euros (adhésion annuelle)

**Atelier :** 3 euros

**Séance de découverte proposée (offerte)**

Florence Guitton (06 62 06 22 85)

oo

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, un certificat médical.

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

*Eric Baret*