

Tarifs 2014/2015

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.
<u>Solution 1</u> : : Païement à l'année : 1 chèque	246+5 €	181+5 €	124 +5 €
<u>Solution 2</u> : : Païement à l'année : 3 chèques	90+5 € 78 € 78 €	67+5 € 57 € 57 €	44+5 € 40 € 40 €
<u>Solution 3</u> : : Païement au trimestre	100+5 € 88 € 88 €	75+5 € 65 € 65 €	50+5 € 45 € 45 €

2 Cours par semaine :

<u>Solution1</u> :	310+5 €	250+5 €	162+5 €
<u>Solution 2</u> :	110+5 € 100 € 100 €	90+5 € 80 € 80 €	58+5 € 52 € 52 €
<u>Solution 3</u> :	120+5 € 100 € 100 €	94+5 € 80 € 80 €	60+5 € 55 € 55 €

Adhésion annuelle : 5 €, payables au début du 1er trimestre de yoga.

Séance de Méditation : 1 heure / mois, au prix de 4 euros l'heure.

Cours supplémentaire, occasionnel, à 3 € / 1,50 € / 2 €, selon la catégorie de tarif.



Méditation

L'être en harmonie YOGA

HATHA YOGA

Inspiré du Shivaïsme du Cachemire



Relaxation

Assise silencieuse

Informations auprès d'Anne-Marie Morat

05 57 47 92 97 / 06 88 81 00 13



Pourquoi pratiquer le yoga et la relaxation...

YOGA ET RELAXATION sont des PRATIQUES,
des EXPERIENCES PERSONNELLES,
pour tous ceux qui recherchent un mieux être.

Le YOGA donne la parole au corps, à notre corps qui est notre histoire,
notre mémoire et plus encore, pour mieux vivre avec soi-même.

Pratiquer le YOGA c'est prendre son temps, aller à son rythme,

c'est retrouver son unité dans un monde de dispersion.

Le YOGA c'est l'apprentissage d'une meilleure respiration ;
d'elle dépend notre santé et notre quiétude mentale et psychologique.

C'est harmoniser le corps et l'esprit.

Le YOGA nous aide à maintenir, retrouver ou améliorer notre santé.

- Il vitalise et énergise.
- Il relance le système immunitaire, améliore les digestions.
- Il améliore les fonctions cardio-vasculaires, les problèmes respiratoires et de dos.
- Il améliore les troubles du sommeil.
- Il régule les fonctions complexes de notre corps, (hormonales par exemple).
- Il favorise la souplesse, la force, la résistance.
- Il est un outil de développement personnel.
- Il développe la confiance en soi, l'autonomie.
- Il augmente le pouvoir de concentration, d'attention et de mémoire.
- Il nous libère progressivement de nos peurs.

C'est un chemin de liberté, de mieux être.

Le YOGA et la RELAXATION se pratiquent à TOUT AGE

C'est une pratique douce qui respecte l'être humain
et prend en compte ses possibilités et ses limites.

C'est un travail d'Ecoute de soi-même.



Les cours "L'être en harmonie"

L'Association " L'Être en Harmonie " a pour but de promouvoir
la pratique du YOGA et de la RELAXATION.

Les cours sont dispensés par Anne Marie MORAT

Tel 05.57.47.92.97 ou 06.88.81.00.13

Elle a reçu les formations suivantes, une année dans chacune de ces disciplines :

- Naturopathie
- Kirologie (le toucher bienfaisant)
- Psycho relaxologie
- Aromathérapie : 2 années

Six années en YOGA, formation qu'elle continue par des stages et une année en formation aux techniques de YOGA pour les enfants.

Horaires

BELVES DE CASTILLON :

Le Jeudi Matin à 9H30 Salle des Associations

Le Jeudi Soir à 19H Salle des Associations

SAINT SEURIN SUR L'ISLE :

Salle de yoga, entrée sous un préau, à côté de la Mairie.

Le Lundi à 18H30

Le Mardi matin à 9H30

Le Mercredi à 19h30

Nouveau

Ateliers pour les enfants

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 médical. IL EST OBLIGATOIRE.

CALENDRIER : Rentrée : Lundi 08 septembre 2014