

Tarifs 2025/26

RENTRÉE : lundi 1er septembre 2025

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 Réduit Habitants de St Seurin sur l'Isle
Solution 1: Paiement à l'année : 1 chèque	246 +10 €	181+10 €	124 +10 €	175 € +10 €
Solution 2: Paiement à l'année : 3 chèques	90 +10 € 78 € 78 €	67 +10 € 57 € 57 €	44 +10 € 40 € 40 €	75 € +10 € 50 50
Solution 3: Paiement au trimestre	100 +10 € 88 € 88 €	75 +10 € 65 € 65 €	50 +10 € 45 € 45 €	86 € +10 € 55 55

2 Cours par semaine :

Solution 1 :	310 +10 €	250 +10 €	172 +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 €

IMPORTANT :

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

Tarif au Cours : 10 €.

Nouveauté : Carte abonnement : 90 € (10 cours) +10 € (adhésion)



YOGA / ATELIERS BIEN-ÊTRE

Hatha Yoga/ **Postures /Yoga de l'Energie/Yoga du Cachemire**
Respiration
Relaxation, Assise silencieuse

« *Le cœur du yoga est plénitude du cœur* » *Abhinavagupta*

Ateliers Bien-Être – Sophrologie - Mandalas - Art thérapie, Radiesthésie...

« *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... » Marc Lévy*

Informations :

lespetitesgraineszen@gmail.com
facebook.com/lespetitesgraineszen
Florence Guitton -Enseignante Yoga – 06 62 06 22 85

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

*« Écoutez, explorez, observez, laissez faire...
Vous connaîtrez un apaisement, une ouverture,
une clarté que vous vivrez en toute liberté »
Jean Klein – Etre, 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.

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

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

Adhésion annuelle : 10 €, payable au début du 1er trimestre de yoga
Séance méditation mensuelle : 1 heure/mois. Participation consciente

À 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.

Les inscriptions et le règlement pour le trimestre se font à la séance suivante.

« Remercier est le cœur de la vie » Eric Baret

Les ateliers Yoga Enfants sont dispensés :

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.

À 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.

Prévoir un tapis de sol, une couverture et un vêtement souple.
Prévoir, lors d'une visite chez votre médecin, de demander un certificat.