

Horaires des cours de Yoga / Méditation et Danse-Expression : Saison 2021/2022

Lieux des cours :

2 cours : “Espace Daléas” 2 bis, rue L. Chaumontel à Annecy

7 cours : “Maison du Grand Pré” 18 Impasse du grand pré à Chavanod

Merci de contacter **Claire** pour toute demande
d'informations complémentaires au : **06 11 04 27 28**

1

Jours	Horaires			
LUNDI	-	18h15	19h45	
MARDI	12h20	-	-	-
MERCREDI	-	18h20	19h45	-
JEUDI	12h20	18h15	19h15	20h30
VENDREDI	-	-	-	-
SAMEDI				
DIMANCHE	Consulter les dates sur le site rubrique « Actualités » ou la page 3 de ce PDF			

À CHAVANOD

- **LUNDI : 18H15 Yoga**
19H30 Yoga et Méditation
(cours de 1h10 chacun)

À ANNECY

- **MARDI : 12H20 Yoga**
(salle RdC, de suite à gauche en entrant)
- **MERCREDI : 18H20 Yoga**
(salle sous-sol)
- **MERCREDI : 19H45 Yoga**
(salle sous-sol)
- **JEUDI : 12H20 Yoga** (salle RdC)
- **JEUDI : 18H15 : Danse-Expression**
(salle du 3^e étage)
- **JEUDI : 19H15 Yoga** (3^e étage)
- **JEUDI : 20H30 Méditation** (3^e étage)

Tarifs (pour Annecy et Chavanod) **pour 1 ou 2 cours de Yoga / Semaine**

Cours hebdomadaires de Yoga (durée 1h10)

- 1^{ère} Période (13 cours de mi-sept. à Noël) : 195€ (1 cours/semaine)
- 1^{ère} Période (26 cours de mi-sept. à Noël) : 325€ (2 cours/semaine)
- 2^{ème} Période (14 cours janv. à Pâques) : 325 € (1 cours/semaine)
- 2^{ème} Période (28 cours janv. à Pâques) : 325 € (2 cours/semaine)
- 3^{ème} Période (9 cours mai et juin) : 120€ (1 cours/semaine)
- 3^{ème} Période (9 cours mai et juin) : 170€ (2 cours/semaine)

- Carte de 10 cours (valable 6 mois) : 210€
- Cours collectif à l'unité : 20€
- Cours en Duo, groupe d'ami(e)s... possible sur demande

Soirée du jeudi : au choix 1, 2 ou 3 cours selon vos envies :

1 Cours = Méditation ou Danse-Expression ⇒

- 1^{ère} Période (de mi-sept. à Noël) : 130€ (10€ le cours)
- 2^{ème} Période (Janv. à Pâques) : 140€ (10€ le cours)
- 3^{ème} Période (Mai + Juin) : 90€ (10€ le cours)

2 Cours = 1 cours de Yoga + 1 cours de Méditation ou Danse-Expression ⇒

- 1^{ère} Période (de mi-sept. à Noël) : 315€ (24€ le cours)
- 2^{ème} Période (Janv. à Pâques) : 335€ (24€ le cours)
- 3^{ème} Période (Mai + Juin) : 215€ (24€ le cours)

3 Cours = 1 cours de Danse-Expression + 1 cours de Yoga + 1 cours de Méditation ⇒

- 1^{ère} Période (de mi-sept. à Noël) : 400€ (30€ le cours)
- 2^{ème} Période (Janv. à Pâques) : 430€ (30€ le cours)
- 3^{ème} Période (Mai + Juin) : 280€ (30€ le cours)

-
- Adhésion à l'Association Somato-Yoga : 18€ pour l'année
-

- Séance individuelle de Yoga : 1H : 60€ (55€ si vous êtes inscrit(e) en cours régulièrement)

- **Séance individuelle de Thérapie Psycho-Corporelle : 1H : 60€ (55€ si vous êtes inscrit(e) en cours régulièrement)**

Tarifs Stage du Dimanche

- Soit 1 groupe de 10h à 17h (55€ ou 60€ selon si adhérents à l'association ou pas)
- Soit 2 groupes de 10h à 13h, puis de 14h30 à 17h30 (30€ ou 35€)

Voici les prochaines dates pour **2021 / 2022** :

- **21 novembre 2021**
- **16 janvier 2022**
- **27 mars 2022**

**Merci de me confirmer votre présence au plus tard 3 jours avant le stage
(Contactez Claire au 06 11 04 27 28).**

Déjeuner sur place ensemble sous forme de buffet canadien convivial.

Thé et collation prévus par mes soins.

Tapis et Zafus (coussins d'assise) fournis sur place.

Chaque “Période” est à régler au moment de votre inscription, intégralement, ou fractionnée en 4 chèques accompagnant votre inscription.

Toute période commencée est due .

Toute personne déjà inscrite depuis au moins 1 an parrainant un futur élève se verra offrir au choix, une réduction en adéquation avec son abonnement initial, ou une séance individuelle de yoga ou de méditation.

En cette période inédite non dénuées de fluctuations et de restrictions, nous sommes plusieurs enseignant(e)s à vous proposer depuis 1 an, de régler votre abonnement non plus annuellement mais au maximum trimestriellement, ceci dans le respect des imprévus gouvernementaux.

Je reste à votre écoute pour essayer de trouver une solution si vous rencontrez des difficultés pour votre abonnement, n'hésitez donc pas à venir vers moi.



COURS en ZOOM :

Il est possible que je donne un cours ou davantage par Zoom, régulièrement ou lors d'une occasion spéciale.

Contactez-moi (plutôt par SMS ou vocal SVP) à ce sujet si vous êtes au minimum 5 personnes.

- *Tapis coussins/Zafu ou banc d'assise sont fournis à l'Espace Daléas mais pas à la M.G.P.*
Merci par conséquent de prévoir votre matériel selon le lieu de votre cours.
- *Adhésion annuelle (obligatoire en France pour toutes les Associations) : 18€ ○*
- *Règlement possible en 10 fois pour votre abonnement annuel Yoga et/ou Méditation.*
- *Règlement possible en 3 fois pour abonnement trimestriel ou carte.*

Je reste à votre écoute pour répondre à vos questions, ou pour créer des projets en entreprise, pour offrir un cadeau utile et bienveillant, ou pour marquer votre vie d'un moment unique.

Au plaisir de poursuivre le chemin ensemble, ou de faire votre connaissance prochainement !

Namasté

Tarif et Horaires des séances de Somatothérapie :

Prévoir environ 1H de séance : 60€

Consultation de **9H à 21H**, du lundi au vendredi et le samedi de **10H à 14H** (sauf quand stage de Yoga de 10H à 12H).

Le bonheur est la cible de notre vie, la Thérapie et le Yoga sont les moyens pour s'en rapprocher de manière tangible tel un arc, nous sommes la flèche qui peut faire advenir ce bonheur.

« Le bonheur est la cible de notre vie, la Thérapie et le Yoga sont les moyens pour s'en rapprocher de manière tangible tel un arc, nous sommes la flèche qui peut faire advenir ce bonheur. »

« Le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin. » Proverbe Tibétain

« Le silence est l'équilibre absolu du corps, de l'esprit et de l'âme » Ohiyesa, médecin et poète Sioux

À nous de nous mettre en chemin... ou pas !

Je vous souhaite un beau et savoureux chemin de vie, quelque que soit votre choix.