

# Horaires des cours de Yoga / Méditation et Danse-Expression : Saison 2025/2026

Lieux des cours :

**1 cours de Yoga à la « Maison du Grand Pré » :** 18 Impasse du grand pré à Chavanod (durée 1h25\*)

**5 cours à « l'Espace Daléas » :** 2 bis, rue L. Chaumontel à Annecy :

- 3 cours de Yoga (durée 1h10)
- 1 cours de Yoga (durée 1h25\*)
- 1 cours de Danse-Expression (durée 1h00)

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

## Planning des cours

Jours	Horaires		
Lundi	–	<b>18h30*</b>	–
Mardi	–	–	–
Mercredi	–	<b>18h20</b>	–
Jeudi	<b>12h20</b>	<b>18h15</b>	<b>19h30*</b>
Vendredi	–	–	–
<b>Samedi</b>			
<b>Dimanche</b> ⇒ Consulter les dates 2025 / 2026			

### A CHAVANOD

- **LUNDI : 18H30\* Yoga** (cours de 1h25\*)

### A ANNECY

- **MERCREDI : 18h20 Yoga** (salle RdC – cours de 1h10)
- **JEUDI : 12H20 Yoga** (salle RdC – cours de 1h10)
- **JEUDI : 18H15 : Danse-Expression** (salle du 3<sup>e</sup> étage – cours de 1h00)
- **JEUDI : 19H30\* Yoga** (salle du 3<sup>e</sup> étage – cours de 1h25\*)

## Tarifs annuels 2025/2026 en Résumé...

- 1 cours de Yoga (1h) / Semaine : ~~528 €~~ ⇒ **460 €**
- 1 cours de Yoga (1h25) / Semaine : ~~594 €~~ ⇒ **528 €**
- 1 cours de Danse-Expression (1h) / Semaine : ~~429 €~~ ⇒ **396 €**
- 1 cours de Yoga (1h25) et de Danse-Expression (1h) / Semaine : ~~1039,50 €~~ ⇒ **891 €**

## Tarifs annuels 2025/2026 en Détail ↓

Tarifs (pour Annecy et Chavanod)

pour 1 cours de Yoga / Semaine

### Cours hebdomadaires de Yoga (durée 1h10)

- 1<sup>ère</sup> Période (13 cours du 08 sept.au 19 déc.) : 208 € (1 cours/semaine)
- 2<sup>ème</sup> Période (12 cours du 05 janv.au 17 avr.) : 192 € (1 cours/semaine)
- 3<sup>ème</sup> Période (8 cours du 04 mai au 26 juin) : 128 € (1 cours/semaine)

**Tarifs Abonnement ANNUEL : 33 cours :**  
528 € : soit 16 € le cours

**Offre exceptionnelle à 460 € !**

soit **13,90 €** le cours de 1h10, pour vous remercier de votre fidélité.

- Carte de 10 cours (valable 6 mois) : 210 €
- Séance individuelle de Yoga : 60 € (1h) matériel fourni.
- Je me déplace chez vous pour une séance individuelle : 70 €
- Je me déplace chez pour une séance « Duo » : 80 €
- Cours collectif à l'unité : 20 €
- Cours en Duo, groupe d'ami(e)s... possible sur demande

### Je dispense 2 cours de Yoga d'une durée de 1h25\*

- Lundi à 18h30 à « la Maison du Grand Pré » à Chavanod
- Jeudi à 19h30 à Annecy à « l'Espace Daléas », salle du 3e étage

Tarifs pour 1h25\* de cours :

**18 € / cours, si abonnement trimestriel ou 16 € / cours, si abonnement annuel**

- 1<sup>ère</sup> Période : 234 € (13 cours)
- 2<sup>ème</sup> Période : 216 € (12 cours)
- 3<sup>ème</sup> Période : 144 € (8 cours)

**Tarifs Abonnement ANNUEL : 33 cours**  
594 € : soit 18 € le cours

**Offre exceptionnelle à 528 € !**

soit **16 €** le cours de 1h25, pour vous remercier de votre fidélité.

### Autre cours : DANSE-EXPRESSION

(« Espace Daléas » à Annecy) : durée 1h00

- Jeudi à 18h15

**13,50 € / cours, si abonnement trimestriel ou 12 € / cours, si abonnement annuel**

- 1<sup>ère</sup> Période : 175,50 € (13 cours)
- 2<sup>ème</sup> Période : 162 € (12 cours)
- 3<sup>ème</sup> Période : 108 € (8 cours)

**Tarifs Abonnement ANNUEL : 33 cours**  
429 € : soit 18 € le cours

**Offre exceptionnelle à 396 € !**

soit **12 €** le cours, pour vous remercier de votre fidélité.

### Abonnement pour YOGA & DANSE-EXPRESSION

**2 cours = 2h20 de cours 31,50 € abonnement trimestriel**

**27 € si abonnement annuel**

- 1<sup>ère</sup> Période : 409,50 €
- 2<sup>ème</sup> Période : 378 €
- 3<sup>ème</sup> Période : 252 €

**Tarifs Abonnement ANNUEL : 33 cours (Yoga + Danse-Expression)**  
1039,50 € : soit 31,50 € les 2 cours

**Offre exceptionnelle à 891 € !**

soit à **27 €** les 2 cours, pour vous remercier de votre fidélité.

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

Chaque « Période » est à régler au moment de votre inscription, intégralement, ou fractionnée accompagnant votre inscription.

- Règlement en 3 fois pour un abonnement par « Période »
- Règlement en 10 fois pour un abonnement « Annuel »

**Toute période commencée est due.**

*(N'hésitez pas à venir vers moi si vous traversez un imprévu financier, je ferai de mon mieux pour vous aider à garder votre venue régulière en cours)*

## COURS & CONSULTATIONS 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 :

Consultation individuelle en Thérapie Humaniste et Psycho-Corporelle : durée 1h

- 65 € pour toute démarche thérapeutique individuelle
- 60 € si vous êtes inscrit(e) au préalable depuis 1 an dans mes cours collectifs
- 55 € pour les étudiants ou les demandeurs d'emploi.

Consultation de 9H à 21H, du lundi au vendredi et le samedi de 10H à 14H.

« 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

A nous de nous mettre en chemin, ...ou pas !

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