

Horaires des cours de Yoga / Méditation et Danse-Expression : Saison 2020/2021

Lieux des cours :

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

“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

PLANNING DES COURS

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

À CHAVANOD

- **LUNDI : 18H15 Méditation** (1 H)
- **19H30 Yoga “tri-dimensionnel”**
(cours de 2 H se composant de :
1H10 de ViniYoga
+ 20 mn de Prânâyâma
+ 20 mn de Méditation)

À ANNECY

- **MARDI : 12H20 Yoga**
(salle RdC, de suite à gauche en entrant)
- **MERCREDI : 18H20 Yoga** (salle RdC)
- **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 à ANNECY des cours de Yoga / Méditation et Danse-Expression : Saison 2020/2021

Cours hebdomadaires de Yoga (durée 1h10)

- 390€ Abonnement annuel pour 1 cours / semaine (39€ / mois)
- 570€ Abonnement annuel pour 2 cours / semaine (57€ / mois)
- 1^{ère} Période (sept. à déc.) : 180€
- 2^{ème} Période (janv. à avril) : 195€
- 3^{ème} Période (mai et juin) : 90€
- Carte de 10 cours (valable 6 mois) : 170€
- Semestre (début janvier à fin juin) : 280€
- Cours collectif à l'unité : 20€
- Cours individuel (sur RV, durée 1 H) : 55€ (50€ si déjà adhérent à l'association)
- Cours en Duo, groupe d'ami(e)s... possible sur demande

Cours hebdomadaires de Méditation ou de Danse Expression (durée 45mn)

- Abonnement annuel : 290€
- Carte de 10 séances de Méditation : 100€
- Cours à l'unité : 12€

Abonnement Yoga + Méditation et/ou Danse-Expression

- 1 cours de Yoga + 1 cours de Méditation ou de Danse-Expression (hebdomadaires) : 520€ donc 52€ / mois (au lieu de 710€), cela vous reviendra donc 13€ ces 2 cours
- 2 cours de Yoga + 1 cours de Méditation ou de Danse-Expression (hebdomadaires) : 700€ donc 70€ / mois (au lieu de 1100€), cela vous reviendra à presque 18€ ces 3 cours
- Les 3 cours du JEUDI SOIR (1 cours de Yoga + Danse-Expression + Méditation) : 650€ donc 65€/mois (au lieu de 1030€), cela vous reviendra donc à 16€ pour ces 3 cours
- Carte 10 cours pour la soirée entière du JEUDI SOIR (Danse Expression + Yoga + Méditation) : 190€ (donc 19€ les 3 cours)
- Les cours du samedi matin vous sont offerts si vous prenez l'abonnement de 2 cours de Yoga + 1 cours de Méditation
- Les 3 cours du Jeudi soir peuvent naturellement être pris indépendamment, vous pouvez à votre convenance choisir de faire soit le cours de Danse Expression, soit le cours de Yoga, soit le cours de Méditation, ou choisir d'en faire 2, ou bien les 3

Tarifs Cours du Samedi (10h à 12h)

- 18€ pour les adhérents à l'association
- 20€ si non adhérents

Lieu : « Espace Daléas » – 2 bis, rue Louis Chaumontel à Annecy

1 samedi par mois, ouvert à tous !
Cours de 10H à 12H, sans abonnement !

**Je vous remercie de bien vouloir me confirmer votre présence au plus tard la veille
(donc le vendredi à 15 H) du cours concerné :**

Claire : 06 11 04 27 28

3

Voici les prochaines dates pour **2020** :

- **le 19/09 → de 10H à 12H**
- **Le 10/10 → de 10H à 12H**
- **le 14/11 → de 10H à 12H**
- **le 5/12 → de 10H à 12H**

Voici les prochaines dates pour **2021** :

- **le 16/01 → de 10H à 12H**
- **le 27/02 → de 10H à 12H**
- **le 20/03 → de 10H à 12H**
- pas de samedi en avril mai stage dimanche 11 avril
- **le 8/05 → de 10H à 12H**
- **le 5/06 → de 10H à 12H**

Tarifs Stage du Dimanche (10h à 17h)

- 55€ pour les adhérents à l'association
- 65€ si non adhérents

Lieu : « Espace Daléas » – 2 bis, rue Louis Chaumontel à Annecy

Voici les prochaines dates pour **2020 / 2021** :

- **25 octobre 2020 → de 10 h à 17 h**
- **7 février 2021 → de 10 h à 17 h**
- **11 avril 2021 → de 10 h à 17 h**

**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.

Tarifs à CHAVANOD des cours de YOGA / Méditation - Saison 2020 / 2021

Cours de Yoga (durée de 2 heures)

- 440 € / annuel (35 cours annuels : soit 12.5€ le cours)
- 180 € Carte de 10 cours (valable 6 mois)

- 1^{er} Trimestre : 196€ (soit 14€ le cours)
- 2^e Trimestre : 168€ (14€ le cours)
- 3^e Trimestre : 126€ (14€ le cours)

Cours de Méditation (durée 1 H)

- Abonnement annuel : 290€
- Carte de 10 séances de Méditation : 100€

- 1^{er} Trimestre : 126€ (soit 9€ le cours)
- 2^e Trimestre : 108€ (9€ le cours)
- 3^e Trimestre : 81€ (9€ le cours)

-
- 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.

Nous serons en repos du 3 au 25 août, notre ligne sera fermée pendant cette période.

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 : 55€

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.