

Yoga et Créativité

Cours en ligne



Bienvenu dans les cours en ligne !

(Voir les conditions d'inscription en bas de page)

**Ils vous seront accessibles toute la durée de votre inscription, trois mois ou toute une année.
Nous renouvelerons régulièrement les séances proposées.**

Bonne pratique !

*Si vous êtes inscrits et avez la moindre difficulté avec votre mot de passe,
adressez-nous un mail : yoga.creativite@orange.fr*

Yoga et Créativité vous propose un accès permanent aux cours en ligne. Ils sont accessibles à toute personne qui s'inscrit aux cours présentiels. Toutefois, vous pouvez aussi vous y inscrire en nous contactant par mail : yoga.creativite@orange.fr . Ils permettent ainsi une pratique, même à distance. **(Voir en bas de page)**

Si vous découvrez notre site, vous disposez de trois propositions en libre accès vous permettant une première approche des formes de yoga proposées au sein de notre association. Rejoignez-nous ensuite dans les cours, les stages, ou en vous inscrivant aux cours en ligne. (Voir en bas de page)

Ces cours sont séquencés. Vous pouvez ainsi librement choisir la ou les parties de cours que vous souhaitez pratiquer, suivant le temps dont vous disposez.

Les premières parties de cours consistent en un retour à soi, des mobilisations articulaires, des respirations et souvent des salutations au soleil. Les deuxièmes parties vous proposent les postures et généralement une détente finale. Ces pratiques commencent en position allongée. **Terminez toujours votre pratique par un temps d'intégration, en posture allongée ou en posture de méditation.**

Vous trouverez aussi des pratiques debout, si vous disposez chez vous d'un espace limité.

Yoga Nidra est une relaxation profonde, proposant un voyage intérieur dans le corps, le souffle, les sensations et des visualisations. **Le Yoga Nidra de présentation est une séance qui vous donne les bases pour une pratique adéquate.**

Les séances de méditation guidées se pratiquent assis sur un safu (coussin de méditation), ou sur une chaise, dos droit.

Notre forme de yoga est basée sur une guidance par la voix, que les cours aient lieu en salle ou en ligne. Il n'y a rien à regarder, mais à se laisser guider par la voix de l'enseignant. Depuis

plus de trente ans, nous avons appris à dire les mots les plus justes, vous permettant la meilleure compréhension possible des exercices.

Pratiquez à votre guise, en préparant le lieu, et en ajustant votre pratique fonction de vos besoins et capacités, sans jamais forcer. Nous le redisons ici, la compétition n'est pas de mise. Abstenez-vous de tout exercice qui vous paraîtrait compliqué ou inadapté.

Seul chez vous, vous êtes aussi le seul à gérer votre pratique pour laquelle l'association ne peut engager sa responsabilité.

Sachez que, si ces cours sont mis à votre disposition, ils demeurent la propriété de leurs auteurs. Toute reproduction en est strictement interdite.

Pour une meilleure écoute, nous vous suggérons d'utiliser une enceinte Bluetooth. Cela permet de la placer près de vous et d'ajuster le volume. C'est peu coûteux et facile d'utilisation.

Accès aux cours en ligne :

Trois propositions sont accessibles de façon libre et gratuite pour tous.

Les personnes inscrites aux cours en présentiel ont un accès simultané aux cours en lignes, grâce au mot de passe qui leur a été communiqué par mail. Cet accès est valide la durée de leur inscription, soit trois mois, soit toute l'année, jusqu'à fin août 2021 (pour une inscription avant mai).

Cela vous donne accès à plus de trente propositions de cours.

***Vous pouvez aussi vous inscrire** uniquement pour avoir accès aux cours en ligne. Adressez-nous un mail, nous vous enverrons par retour un coupon d'inscription.*

Après paiement de votre participation, par chèque ou virement, vous recevrez votre code.

Le conseil d'administration a fixé l'accès à ces cours à 190€, valable jusqu'à fin août 2021.

A partir de décembre, le tarif est de 150€. Il sera dégressif progressivement jusqu'en juin.

Une possibilité d'accès pour une durée de trois mois vous est également offerte pour 85€.

L'accès à ces cours en ligne nécessite que vous vous acquittiez de votre adhésion à l'association, soit 12€ minimum.

***Faites-nous part de votre désir de vous inscrire en nous adressant un mail :**
yoga.creativite@orange.fr*

Si vous aviez la moindre difficulté avec votre mot de passe, adressez-nous un mail.

Rappelez-vous que votre mot de passe est strictement personnel ! Il est réservé à vous et à vous seul.

Tarif dégressif pour accès aux cours en ligne jusqu'à fin août 2020 :

Septembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin		3 mois
190	150	140	130	115	105	95	85		85

Au tarif des cours, il convient d'ajouter 12€ d'adhésion à l'association pour la saison 2020 – 2021.