

**Cours collectifs de
Hatha Yoga,**
Yoga Nidra (relaxation),
Méditation.



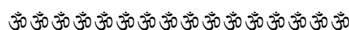
➔ Toute personne qui le souhaite peut venir participer à un cours sans engagement. Prévoir une tenue souple et propre, pull, chaussettes, un fouta ou tissus épais de **2m10 x 1m minimum** et un coussin ferme.
- Pour vous préparer, arrivez 5 mn avant les cours. -

Lieux et horaires des cours du 18 septembre 2023 au 27 juin 2024 (sauf congés scolaires et jours fériés) (1).

Orléans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Centre d'Animation Madeleine 18, allée Pierre Chevalier	9h15 -10h30* 19h-20h15* Relaxation (=Yoga Nidra) 10h40-11h40			
Salle polyvalente de la Madeleine 103 faubourg Madeleine		9h40 - 10h55 11h-12h15		
Centre d'Animation St Marceau 26, rue Coursimault		17h30 – 18h45 18h45 - 20h* 20h – 20h20 méditation**		12h20-13h30
Blossières Salle Yves Montand 1 rue Charles Perrault				17h15 - 18h30*
Cléry St André (1) Salle Espace Loire A Cléry, apportez votre tapis	17h50 –19h05			
St Hilaire St Mesmin Salle RPE (2)	19h40 –20h50			

- * : cours se terminant par un yoga nidra le dernier cours du mois (relaxation profonde).
 ** : méditation facultative à la suite du cours de hatha yoga à partir du 17 octobre.
 (1) : Uniquement pour Cléry, apportez votre tapis de yoga personnel. Merci.
 (2) : Salle RPE, Prendre le passage fléché "école primaire", 1017 rte Orléans, à côté du fleuriste, puis suivre les flèches "RPE".

En cas de nécessité, l'association se réserve le droit d'annuler un cours.



Consultez le règlement intérieur sur notre site.

Tarif des cours de yoga 2023/2024

Adhésion obligatoire à l'association (à ajouter au tarif du forfait) : Individuelle : 15 €, Familiale: 20 €, Soutien: 25 € ou plus.

Forfait	Type de forfait	Montant	Modalités de paiement
Le forfait donne la possibilité d'assister à tous les cours proposés par l'association, sauf cours consécutifs, et un accès permanent aux cours en ligne durant votre période de paiement	Annuel	⇒ 3x91 € ⇒ <i>réduit*</i> : 3x56 €	Un chèque global de 273€ + Adh ou 3 chèques remis à l'inscription, encaissés en octobre, novembre et décembre. Ajoutez l'adhésion à votre premier règlement.
	ou	⇒ 117 € ⇒ <i>réduit*</i> : 71€	
	3 mois (de date à date)	⇒ 117 € ⇒ <i>réduit*</i> : 71€	Exclusif nouveaux adhérents : possibilité de choisir ce forfait et poursuivre ensuite en bénéficiant du tarif du forfait annuel.
Au cours	⇒	16 €	Prévoir l'appoint pour régler votre cours

* : Tarif réduit : Etudiants de moins de 26 ans et personnes en grande difficulté.

Le forfait annuel est dégressif à partir de novembre pour les personnes qui commencent en cours d'année

Début en :	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Plein tarif	3x87	2x115	2x97	2x78	129	101	73	37
Tarif réduit*	3x52	2x69	2x58	2x47	78	60	44	25

Pour les cours, nous acceptons les Chèques Vacances ANCV (hors adhésion).

La période de paiement part de votre tout premier cours. Les absences sont laissées à la responsabilité de chacun.
 Aucun dédommagement ne sera effectué sauf longue maladie et déménagement hors région (sur justificatif. Voir règlement intérieur).
 Pour les comités d'entreprise, une facture vous sera remise sur demande par mail mentionnant toutes vos coordonnées.

Forfait pour accès aux cours audio en ligne. Ajoutez l'adhésion au forfait.

Septembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	3 mois
195	155	145	135	120	110	95	85	60	40	85

Les chèques sont à libeller à : Yoga et Créativité