

**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. -

**Des modalités particulières sont nécessaires actuellement. Voir règlement intérieur en page Yoga de notre site.**

**Lieux et horaires des cours** du 13 septembre 2021 au 23 juin 2022 (sauf congés scolaires et jours fériés) (1).

Ville	lieux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Orléans</b> (18, allée P. Chevalier)	<b>ASELQO Madeleine</b>	9h15 -10h30* 18h55-20h35** <b>Relaxation</b> (=Yoga Nidra) 10h40-11h40			
<b>Orléans</b> (103 fbg Madeleine)	Salle polyvalente <b>Madeleine</b> (3)		9h40 - 10h55 11h-12h15 12h20-13h20 suspendu		
<b>Orléans</b> (26, rue Coursimault)	<b>ASELQO St Marceau</b>		17h30 - 18h45 18h45 - 20h* 20h - 20h20 méditation***		12h20-13h30
<b>Orléans</b> (16 rue Ch. Le Chauve)	<b>ASELQO Blossières</b>			18h45 - 20h <b>Cours mixte</b> (=Hatha + Nidra) 17h25 - 18h40	
<b>Orléans La Source</b> (Place Sainte Beuve) <small>sur le parvis de Gérard Philippe</small>	<b>ASELQO Sainte Beuve</b>				18h30-19h45
<b>Cléry St André</b>	Salle des fêtes	17h50 -19h05(1)			
<b>St Hilaire St Mesmin</b>	Salle RAM (3)	19h40 -20h50			

\* : cours se terminant par un yoga nidra (relaxation très profonde dite du sommeil éveillé), le dernier cours du mois.

\*\* : cours se terminant par un yoga nidra, le premier cours du mois.

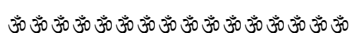
\*\*\* : méditation facultative (assise silencieuse guidée) à la suite du cours de hatha yoga à partir du 12 octobre.

(1) : La dernière semaine de juin, le programme général sera modifié. Le lundi 13 décembre 2021 le cours de Cléry n'est pas sûr d'avoir lieu.

(2) : Salle RAM, Prendre le passage fléché "école primaire", 1017 rte Orléans, à côté du fleuriste, puis suivre les flèches "RAM".

(3) : Il se peut que certains mardis la salle soit indisponible. Renseignez-vous en page d'accueil du site.

**En cas de nécessité, l'association se réserve le droit d'annuler un cours.** Dans la mesure du possible, cela sera indiqué en page d'accueil du site.



## Tarif des cours de yoga 2021/2022

**Adhésion obligatoire à l'association (à ajouter au tarif du forfait) :** Individuelle : 12 €, Familiale : 15 €, Soutien : 25 € ou plus.

En cas de nécessité de fermeture des salles, les cours se poursuivront en ligne via notre site Internet. Voir règlement intérieur sur notre site.

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 (jusqu'à fin juin) ou	⇒ <b>3x85 euros</b> ⇒ réduit* : 3x52 €	<b>Un chèque global de 255€ (+ Adh )</b> ou 3 chèques remis à l'inscription, encaissés en octobre, novembre et janvier. <b>Ajoutez l'adhésion</b> à votre premier règlement.  <b>Exclusif débutants</b> : possibilité de choisir ce forfait et de poursuivre ensuite en bénéficiant du tarif du forfait annuel.
	3 mois (de date à date)	⇒ <b>105 euros</b> ⇒ réduit* : 63€	
Au cours	⇒	15 €	réduit* : 9 €

\* : 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	3x79	2x106	2x92	2x75	132	88	70	35
Tarif réduit*	3x48	2x63	2x56	2x45	79	53	42	21

**Forfait pour accès aux cours audio en ligne. Ajoutez l'adhésion aux forfaits.**

Septembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	3 mois
190	150	140	130	115	105	95	85	60	35	85

**Pour les cours, nous acceptons les Coupons Sport ANCV et 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 remboursement ne sera effectué sauf longue maladie et déménagement hors région (sur justificatif).

En cas de fermeture des salles, les cours se poursuivront en ligne via notre site Internet et si besoin par Zoom. Cela ne donnera pas lieu à remboursement. \*

En cas de nécessité, l'association se réserve le droit d'annuler un cours. Dans la mesure du possible, cela sera mentionné sur le site.

Pour les comités d'entreprise, une facture vous sera remise sur demande. Merci de nous adresser un mail mentionnant toutes vos coordonnées. Tout dossier particulier sera facturé 15€ pour frais de gestion.

**Les chèques sont à libeller à : Yoga et Créativité**