

## YOGA LA PIRONNIERE – PLANNING 2024-25

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours doux			11h-12h15		
Cours normal intégral méditation	9h30-10h45				
Cours normal Asanas-pranayama				9h30-10h45	
Cours doux + Posture sur les épaules				11h-12h15	
Cours normal	11h-12h15 18h-19h15		9h30-10h45 20h-21h15		
Cours normal/normal+ Apprentissage posture sur la tête (facultatif)			18h30-19h45		
Cours normal-avancé	19h30-21h				
Méditation de pleine conscience + relaxation profonde					17h30-18h30 1er vendredi du mois
Relaxation yoguique		18h30-19h30 1 fois/mois			
Cours sadhana					17h-18h30 1 fois/mois

### Calendrier :

Lundi 3, mercredi 5 et jeudi 6 février : seulement cours du soir

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
SEPTEMBRE	16-23-30	18-25	19-26
OCTOBRE	7-14	2-9-16	3-10-17
NOVEMBRE	4-18-25	6-13-20-27	7-14-21-28
DECEMBRE	2-9-16	4-11-18	5-12-19
JANVIER	6-13-20-27	8-15-22-29	9-16-23-30
FEVRIER	3-24	5-26	6-27
MARS	3-10-17-24-31	5-12-19-26	6-13-20-27
AVRIL	28	2-23-30	3-24
MAI	5-12-19-26	7-14-21-28	15-22
JUIN	2-9-16-23-30	4-11-18-25	5-12-19-26

### Abonnement et tarifs :

- Cotisation annuelle : 10 EUR. Donne accès aux vidéos de notre chaîne You Tube OM&PREM vidéos.
- Carte de 10 cours : 125 EUR. Cours normal/normal+/intégral/asanas-pranayama/doux/doux+.
- Carte de 20 cours : 240 EUR (3 chèques de 80 EUR). Cours normal/normal+/intégral/asanas-pranayama/doux/doux+.
- Cours normal-avancé : carte de 10 cours : 135 EUR. Carte de 20 cours : 260 EUR (2 chèques de 130 EUR).

# YOGA LA PIRONNIERE – PLANNING 2024-25

---

- Cours de yoga à la séance : 13 EUR. Jour et horaire au choix.
- Cours de méditation de pleine conscience et relaxation profonde : 13 EUR ou carte de cours.
- Cours de relaxation yogique : 13 EUR ou carte de cours.
  
- Abonnement annuel cours sadhana : 150 EUR (9 cours) (2 x 75 EUR).

## Conditions d'annulation d'une réservation :

- Annulation dans les délais : si vous prévenez avant 19h la veille pour un cours le matin, ou avant 12h le jour-même pour un cours le soir : le cours n'est pas dû/défalqué.
- Annulation 2 h minimum avant le cours : vous pouvez reporter votre réservation sur un autre cours dans la semaine en fonction des places disponibles.
- Annulation après le cours ou absence d'annulation : le cours est dû et défalqué.

Les cartes de cours sont valables 1 an. Hors de la date limite de validité, la carte n'est plus valable.

En cas d'arrêt en cours d'année, la cotisation annuelle n'est pas remboursable ni reconductible sur l'année suivante.

---

Violaine Raimbaud, 4 allée de la Frébouchère, La Pironnière, 85180 Les Sables d'Olonne. Renseignements au 02 51 95 96 24. Par e-mail : [raimbaudviolaine@yahoo.fr](mailto:raimbaudviolaine@yahoo.fr) ou sur le site [www.yogalapironniere.fr](http://www.yogalapironniere.fr).