

YOGA LA PIRONNIERE 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours doux Sans posture sur les épaules			11h-12h15		6 octobre 3 novembre 1 décembre 5 janvier 2 février 1 mars 5 avril 3 mai
Cours doux/doux+ Posture sur les épaules ou exercices pour les jambes				9h30-10h45	
Cours doux + Posture sur les épaules				11h-12h15	
Cours intégral ou normal Avec ou sans méditation	9h30-10h45				
Cours normal Méditation 1 fois/mois	11h-12h15 18h-19h15		9h30-10h45 20h-21h15		
Cours normal/normal+ Posture sur la tête facultative Méditation 1 fois/mois			18h30-19h45		
Cours normal-avancé Posture sur la tête Méditation 1 fois/mois	19h30-21h				
Méditation de pleine conscience et relaxation profonde					17h30-18h30
Satsang Méditation, chants, philosophie Gratuit					A définir

	LUNDI 32 cours	MERCREDI 32 cours	JEUDI 32 cours
SEPTEMBRE	11-25	13-27	14-21-28
OCTOBRE	2-9-16-23	4-11-18-25	5-12-19-26
NOVEMBRE	6-13-20-27	8-15-22-29	9-16-30
DECEMBRE	4-11-18	6-13-20	7-14-21
JANVIER	8-15-22-29	10-17-24-31	11-18-25
FEVRIER	5-19-26	7-21-28	1-8-22-29
MARS	11-18-25	13-20-27	14-21-28
AVRIL	8-15	3-10-17-24	4-11-18
MAI	6-13-20-27	15-22-29	16-23-30
JUIN	3-17-24	5-19-26	6-20-27

Mercredi 22 novembre : les cours de 9h30 et 11h sont assurés. Les cours de 18h30 et 20h sont annulés et rattrapés le mercredi 24 avril à 18h30 et 20h.

Mercredi 24 avril : rattrapage du mercredi 22 avril uniquement pour les cours de 18h30 et 20h.

Modalités d'inscription :

- **Carte annuelle de membre 2023-24 obligatoire : 10 EUR.** Donnant accès à notre chaîne You tube Om&Prem Vidéos (yoga et psychologie).
- **Inscription à l'année** : place réservée toute l'année dans le même cours. Pour les personnes pouvant être régulièrement présentes chaque semaine. Rattrapage possible en cas d'absence (si délais d'annulation respectés) dans le trimestre en cours.

- **1 cours normal/normal+/doux/doux+/intégral par semaine : 310 EUR** (4 chèques de 77,50 EUR).
 - **1 cours normal-avancé par semaine : 342 EUR** (4 chèques de 85,50 EUR).
 - **2 cours normal/normal+/doux/doux+/intégral par semaine : 590 EUR.** (5 chèques de 118 EUR).
 - **1 cours normal-avancé + 1 cours normal/normal+ par semaine : 606 EUR** (5 chèques de 121,20 EUR).
- **Inscription avec la carte de 10/20/30 cours** : carte valable 1 an de date à date (ex : du 1^{er} octobre 2023 au 1 octobre 2024), y compris pendant les vacances scolaires. Place non réservée. Inscription avant chaque cours. Carte nominative, non valable pour un proche ni au-delà de la limite de validité.
- La carte de cours n'est pas valable pour les cours d'approfondissement, stages et ateliers.**
- **Carte de 10 cours normal/normal+/doux/doux +/intégral : 120 EUR.**
 - **Carte de 20 cours normal/normal+/doux/doux +/intégral : 220 EUR** (2 x 110 EUR).
 - **Carte de 30 cours normal/normal+/doux/doux +/intégral : 300 EUR** (3 x 100 EUR).
 - **Carte de 30 cours normal-avancé** (donne aussi accès au cours normal/normal+ pour un second cours/semaine) : **330 EUR** (3 x 110 EUR).
 - **Carte de 20 cours normal-avancé** (donne aussi accès au cours normal/normal+ pour un second cours/semaine) : **230 EUR** (2 x 115 EUR).
 - **Carte de 10 cours normal-avancé** (donne aussi accès au cours normal/normal+ pour un second cours/semaine) : **125 EUR.**
- **Cours de yoga à l'unité : 13 EUR.**
- **Cours de méditation de pleine conscience et relaxation profonde : 12 EUR ou carte de cours.**
-

- **Abandon en cours d'année : l'inscription n'est pas remboursée ni reportée sur l'année suivante.**
- **Il y a 32 cours dans l'année. Les jours fériés ne sont pas rattrapables.**
- **Pour annuler une réservation :**
 - **Prévenir avant 12h le jour-même pour un cours le soir.**
 - **Prévenir la veille avant 19h pour un cours le matin.**
 - **Hors délai, le cours reste dû.**
 - **Cours d'approfondissement, stages et ateliers : délais d'annulation spécifiques précisés à l'inscription.**
- **Contact : Violaine Raimbaud, 4 allée de la Frébouchère, 85180 Les Sables d'Olonne. 02 51 95 96 24.**
Email : raimbaudviolaine@yahoo.fr
Site : www.yogalapironniere.fr