

YOGA A LA PIRONNIERE

PLANNING DES COURS DE YOGA					
HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30	Cours normal intégral méditation	PBA	Cours normal		PBA
11H	Cours normal relaxation	PBA	Cours doux	Cours doux+	PBA
14H30	PBA	PBA	PBA	PBA	
16H	PBA	PBA	PBA	PBA	
17H30		PBA			PBA/Méditation de pleine conscience + Relaxation
18H	Cours normal	PBA			PBA/Cours Sadhana
18H30		PBA	Cours normal		PBA
19h30	Cours normal- avancé Posture sur la tête	PBA			PBA
20h			Cours normal		PBA

YOGA 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/intégral/doux/doux+.
- Carte de 20 cours : 240 EUR (ou 3 chèques de 80 EUR). Cours normal/intégral/doux/doux+.
- Cours normal-avancé : carte de 10 cours : 135 EUR. Carte de 20 cours : 260 EUR (2 chèques de 130 EUR).
- 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.
- Abonnement annuel Cours Sadhana : 9 cours. 200 EUR (ou 2 x 100 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 de la carte.
- Annulation 2 h minimum avant le début des cours du matin (prévenir avant 7h30) ou 2h avant le début des cours du soir (prévenir avant 16h/16h30) : le cours reste dû et sera défalqué mais vous pourrez demander à reporter votre réservation sur un autre cours dans la semaine en fonction des places disponibles.
- Annulation hors délais 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.

En cas d'arrêt définitif avant la date limite de validité de la carte, le nombre de cours restant sur la carte n'est pas remboursable.

PSYCHO-BIO-ACUPRESSURE : séance d'1 heure : 68 EUR.

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 ou sur le site www.yogalapironniere.fr.

YOGA A LA PIRONNIERE

- **COURS NORMAL** : cours d'1h15 de niveau intermédiaire avec postures de base Sivananda et leurs variations. Correction individuelle des postures. Méditation courte 1 fois/mois (**sauf cours du lundi 11h sans méditation**). Explications sur les postures. Le cours change chaque semaine, avec l'accent sur un aspect du yoga. Pour les personnes en bonne condition physique et débutants. Sans posture sur la tête.
 - **COURS NORMAL / RELAXATION** : cours d'1h15 de niveau intermédiaire. Relaxation finale de 20 mn, avec chants dévotionnels relaxants du Bhakti yoga ou Yoga Nidra.
- **COURS NORMAL-AVANCE** : cours d'1h30 avec 12 salutations au soleil, 2 exercices respiratoires, postures de base et variations moyennement avancées. Apprentissage de la posture sur la tête. Cours dynamique/tenue des postures. Méditation courte 1 fois/mois. Le cours change chaque semaine avec l'accent sur un aspect du yoga. Pour les personnes en bonne condition physique et non débutants.
- **COURS NORMAL INTEGRAL** : cours d'1h15 avec 45 mn d'asanas, 15 mn de pranayama, 10-15 mn de méditation. Accessible aux débutants en méditation.
- **COURS DOUX +** : cours d'1h15, intermédiaire entre le cours doux et le cours normal. Apprentissage de la salutation au soleil, des postures de base dont la posture sur les épaules, et du pranayama. Courte méditation 1 fois/mois. Accessible aux seniors en assez bonne condition physique et aux débutants.
- **COURS DOUX** : cours d'1h15. Salutation au soleil simplifiée, pas de posture sur les épaules. Rythme plus lent, postures douces. Sans méditation. Cours accessible aux seniors en condition physique moyenne et aux débutants.
- **COURS SADHANA** : cours d'1h45/2h, 1 fois/mois, entraînement à la pratique personnelle et spirituelle du yoga. Pour faire du yoga un mode de vie. 30 mn d'asanas, 20 mn de pranayama, 15 mn de méditation, 10 mn de chants et mantras, commentaire d'une écriture ancienne du yoga. Nécessité d'une très bonne connaissance des postures et du pranayama Sivananda. Pour les personnes qui pratiquent le yoga depuis plusieurs années et souhaitent approfondir.
- **MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION PROFONDE** du maître bouddhiste zen Thich Nhat Hanh et de ses disciples du Village des Pruniers : cours d'1h, le premier vendredi du mois. 30 mn de méditation guidée suivie d'une relaxation profonde guidée de 30 mn. Avec la cloche et les chants du Village des Pruniers.

COURS PROPOSES PONCTUELLEMENT

- **COURS NORMAL MEDITATIF : le jeudi à 20h.**
Cours normal avec accent sur la tenue des postures, atmosphère très calme, plus de silence. Petite pratique de la méditation à la fin. Nécessité de connaître les postures de base.
- **COURS NORMAL ASANAS-PRANAYAMA** : le jeudi à 9h30. Cours d'1h15 de niveau intermédiaire. 30 mn d'asanas + 30 mn de pranayama + méditation. Cours méditatif, atmosphère calme et silencieuse, sans relaxation finale. Les différents exercices respiratoires rechargent et calment le mental, préparent à la méditation. Courte lecture d'un texte inspirant du yoga à la fin. Pour les personnes qui connaissent bien les postures et le pranayama Sivananda.