

YOGA À LA PIRONNIÈRE

asanas - pranayama - relaxation - méditation - mantras et chants - philosophie

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours doux			11h-12h15		
Cours doux + Posture sur les épaules				11h-12h15	
Cours normal intégral Pranayama et méditation	9h15-10h45				
Cours normal	18h-19h30		9h15-10h45 18h30-20h 20h15-21h45		18h30-19h45
Cours normal relaxation	11h-12h30				
Cours normal-avancé	19h45-21h15				
Pranayama					17h15-18h15 Tous les 15 jours
Méditation de pleine conscience + relaxation profonde					17h15-18h15 Tous les 15 jours
Cours Sadhana		18h-20h 1 fois par mois			

TARIFS :

Cotisation annuelle : 10 EUR.

Les cours d'1 heure et 1h15

Cours doux et doux+. Cours de pranayama. Cours normal d'asanas. Cours de méditation de pleine conscience et relaxation profonde.

Carte de 10 cours : 125 EUR. Carte de 20 cours : 240 EUR (possibilité de régler en 3 chèques).

Cours à la séance : 13 EUR.

Les cours d'1h30

Cours normal. Cours normal intégral. Cours normal relaxation. Cours normal-avancé.

Carte de 10 cours : 135 EUR. Carte de 20 cours : 260 EUR (possibilité de régler en 3 chèques).

Cours à la séance : 14 EUR.

Cours Sadhana de 2h : 225 EUR. 9 cours d'octobre 2026 à juin 2027.

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, de date à date. Hors de la date limite de validité, la carte ne peut plus être utilisée.

En cas d'arrêt en cours d'année, la carte n'est pas remboursable.

**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. Par sms : 06 37 56 04 91.**