

Toutes les enseignantes sont diplômées

Marie Pierre Bayle, Françoise Del Campo, Valériane Favard,
Sophie Béal, Florence Canton, Claire Griot, Christel Rivet,
enseignent le hatha- yoga.

Dominique Gosset enseigne le yoga pour enfants et adolescents.

Antoinette Touilloux enseigne le Qi qong.

Benoît Defaux guide la méditation du mardi à 20h et jeudi à 17h15.

Méditation guidée - atelier ouvert à tous

avec Benoît Defaux et Marie Pierre Bayle

Samedi 27 octobre de 14h30 à 17h30

Réserver par mail ou 06 23 70 08 99 et se renseigner pour autres dates

Yoga pour enfants et adolescents

Dominique Gosset diplômée du RYE spécialisée dans l'enseignement
du yoga pour enfants et adolescents / dates et tarifs en page intérieure

Le Centre de yoga offre la possibilité d'une

Formation approfondie et qualifiante pour enseigner le Hatha-Yoga traditionnel

Dix rencontres et dossiers par an. Durée trois ans.

Une nouvelle session commence en septembre 2018

Durée trois ans pour obtenir le diplôme + une année de post- formation.

Renseignements et inscriptions: Marie Pierre Bayle 06 23 70 08 99

Consultez notre site www.yogamontbrison.fr
Pour tout renseignement / inscription vous pouvez écrire à :
info@yogamontbrison.fr

Mieux être - Harmonie et équilibre

Par le **YOGA**



Programme **2018-2019**

A partir du lundi 10 septembre 2018

Centre de Yoga

10 rue Henri Pourrat

42600 Montbrison (avenue d'Allard 2^{ème} rue à droite)

Tel : 06 23 70 08 99 ou 04 77 58 34 74

www.yogamontbrison.fr

Le Centre de yoga est ouvert depuis 1984

Début des cours le lundi 10 sept. 2018 - Un cours gratuit pour essayer.

Il est possible de commencer à tout moment de l'année et éventuellement de changer de cours, après accord avec l'enseignante auprès de laquelle vous avez pris votre adhésion.

Yoga les cours durent 1h30 - De nouveaux cours cette année (en caractère gras)

Lundi		à 14h15 Françoise	à 16h15 Marie Pierre	à 18h15 Valériane	
Mardi	à 9h15 Marie Pierre	à 12h15 Claire	à 14h30 Françoise	à 18h15 Marie Pierre	
Mercredi	à 9h15 Marie Pierre			à 20h Sophie	
Jeudi		à 14h15 Valériane	à 18h15 Marie Pierre	à 20h Sophie	
Vendredi	à 9h Florence	à 10h45 Françoise	à 12h 15 Françoise	à 14h30 Christel	à 17h30 Valériane

(Yoga en douceur)

Méditation guidée accessible à tous (participation gratuite pour les adhérents)

Mardi	17h15 à 18h05 Marie Pierre	20h à 21h Benoît
Jeudi	17h15 à 18h05 Benoît ou Marie Pierre	

Qi Qong cours de 1h30

Lundi à 10h Antoinette	et	Mercredi à 18h15 Antoinette
-------------------------------	----	------------------------------------

Yoga enfants et adolescents : 10 séances dans l'année

Samedi de 9h30 à 10h45 yoga enfants 9/11ans - Samedi de 11h à 12h30 yoga 15/18 ans Dominique Gosset est diplômée de la fédération RYE spécialisée dans l'enseignement auprès des enfants et adolescents. Dates : 29 sept, 20 oct, 24 nov, 15 déc, 19 janv, 9 fév, 16 mars, 27 avril, 18 mai, 15 juin 2019 Tarifs : 60€ (enfants) - 75€ (Ados) et adhésion à l'association: 12€

Tarifs inchangés : Adhésion annuelle à l'association : **12€**

Cotisation annuelle de 240€ pour 1 cours/semaine en **3 chèques de 80€**
(encaissés les 15 octobre, le 15 janvier, le 15 avril).

Cotisation par carte **92€** pour 10 séances. Pour la méditation la cotisation annuelle est de **15€**.

Pour 2 cours/semaine **3 chèques de 127€**.

Pour tout renseignement et inscription vous pouvez écrire à info@yogamontbrison.fr