



cours de VINIYOGA



REPRISE DES COURS
LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019

VINIYOGA HAUTES-ALPES VOUS PROPOSE

JULIE GALLEGOS VOUS PROPOSE

Cours collectifs à Saint Firmin

SALLE POLYVALENTE

YOGA ADAPTÉ



Mardi

9h30-10h30

Avec chaises

DOUX



Lundi

10h30-11h45

INTERMÉDIAIRE



Mardi

10h45-12h

SOUTENU



Lundi

18h30-19h45

YOGA ENFANT (4-7 ANS)
Découverte ludique du yoga
Lundi 17h-17h45

Cours collectifs à Poligny

SALLE POLYVALENTE

YOGA ADAPTÉ



Jeudi

9h30-10h30

Avec chaises

DOUX



Jeudi

10h45-12h

INTERMÉDIAIRE



Jeudi

17h-18h15

SOUTENU



Jeudi

18h30-19h45

Tarifs à l'année

SÉANCE 1H15

135 €

+ adhésion 15 €

SÉANCE 1H

120 €

+ adhésion 15 €

SÉANCE 45 MIN

85 €

+ adhésion 15 €



Infos et contact

ASSOCIATION VINIYOGA HAUTES-ALPES

viniyogahautesalpes@gmail.com

 [facebook.com/viniyoga.hautesalpes](https://www.facebook.com/viniyoga.hautesalpes)

JULIE GALLEGOS

ENSEIGNANTE VINIYOGA DIPLÔMÉE FÉDÉRATION OCCIDENTAL YOGA

julie.gallegos@yahoo.fr - 06 84 99 86 93

Cours individuels

Enseignement ajusté et personnalisé à domicile

40 € la séance

25 € si inscrits en cours collectif

Stages

KRIYA YOGA

2H30 DE PRATIQUE SOUTENUE

Samedi matin 9h30-12h

20 € la séance

PRATIQUE ET PHILOSOPHIE

PHILOSOPHIE DU YOGA ET SA SÉANCE PRATIQUE

Demi-journée le week-end 9h-12h

30 € la demi-journée

Plus de détails sur la page facebook

Formation Viniyoga

SESSION 2019-2021

FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA EN COURS COLLECTIFS

Sous l'égide de la Fédération Occidentale Yoga

Documentation sur demande

"Ce n'est pas
la personne qui doit
s'adapter au yoga,
mais le yoga qui
doit être ajusté à
chaque personne."

Krishnamacharya

