

REPRISE DES COURS LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021

force

souplesse

équilibre



cours de  
**YOGA**



souffle

sérénité

discernement

## 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

## Cours collectifs à Poligny

### SALLE POLYVALENTE

YOGA ADAPTÉ



Lundi

9h30-10h30

Avec chaises

INTERMÉDIAIRE



Jeudi

10h30-11h45

SOUTENU



Jeudi

18h30-19h45

## Cours collectifs à Corps

### MAIRIE

INTERMÉDIAIRE



Mercredi

18h30-19h45

## Tarifs à l'année

SÉANCE 1H15

150 €

SÉANCE 1H

115 €

## Cours individuels

AVEC JULIE GALLEGOS OU SIMON SCHRAEN

Accompagnement ajusté et personnalisé à domicile

Sur rendez-vous

Prix libre

## Stages

**KRIYA YOGA**

2H30 DE PRATIQUE SOUTENUE

Samedi matin 9h30-12h

Prix libre

**PRATIQUE ET PHILOSOPHIE**

PHILOSOPHIE DU YOGA ET SA SÉANCE PRATIQUE

Demi-journée le week-end 9h-12h

Prix libre

Plus de détails sur le site internet ou la page facebook

## Ateliers 13-18 ans

**CHAQUE TRIMESTRE UN ATELIER DE 3 SÉANCES**

**ATELIER 1** Confiance et force intérieure

**ATELIER 2** L'Union fait la force

**ATELIER 3** Concentration corps/esprit en vue des examens

Dates, tarifs et conditions sur le site internet



## *Infos et contact*

**ASSOCIATION VINIYOGA HAUTES-ALPES**

viniyogahautesalpes@gmail.com

 facebook.com/viniyoga.hautesalpes

<https://viniyogahautesalpes.wordpress.com/>

**JULIE 06 84 99 86 93**

**SIMON 06 87 17 11 31**

**CAROLINE 06 17 61 19 88**

**ENSEIGNANTS VINIYOGA DIPLÔMÉS  
FÉDÉRATION OCCIDENTAL YOGA**

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

Krishnamacharya