Yoga Libre

Cours de Hatha Yoga Débutant à Maurens

Le yoga vous propose de transformer la perception que vous avez de votre propre corps en pratiquant les postures, en respirant, en observant vos pensées et en ressentant vos émotions.

Hatha Yoga niveau débutant durée 1 heure :

Les **Lundis** de 12h30 à 13h30, 18h00 à 19h00 et 19h15 à 20h15

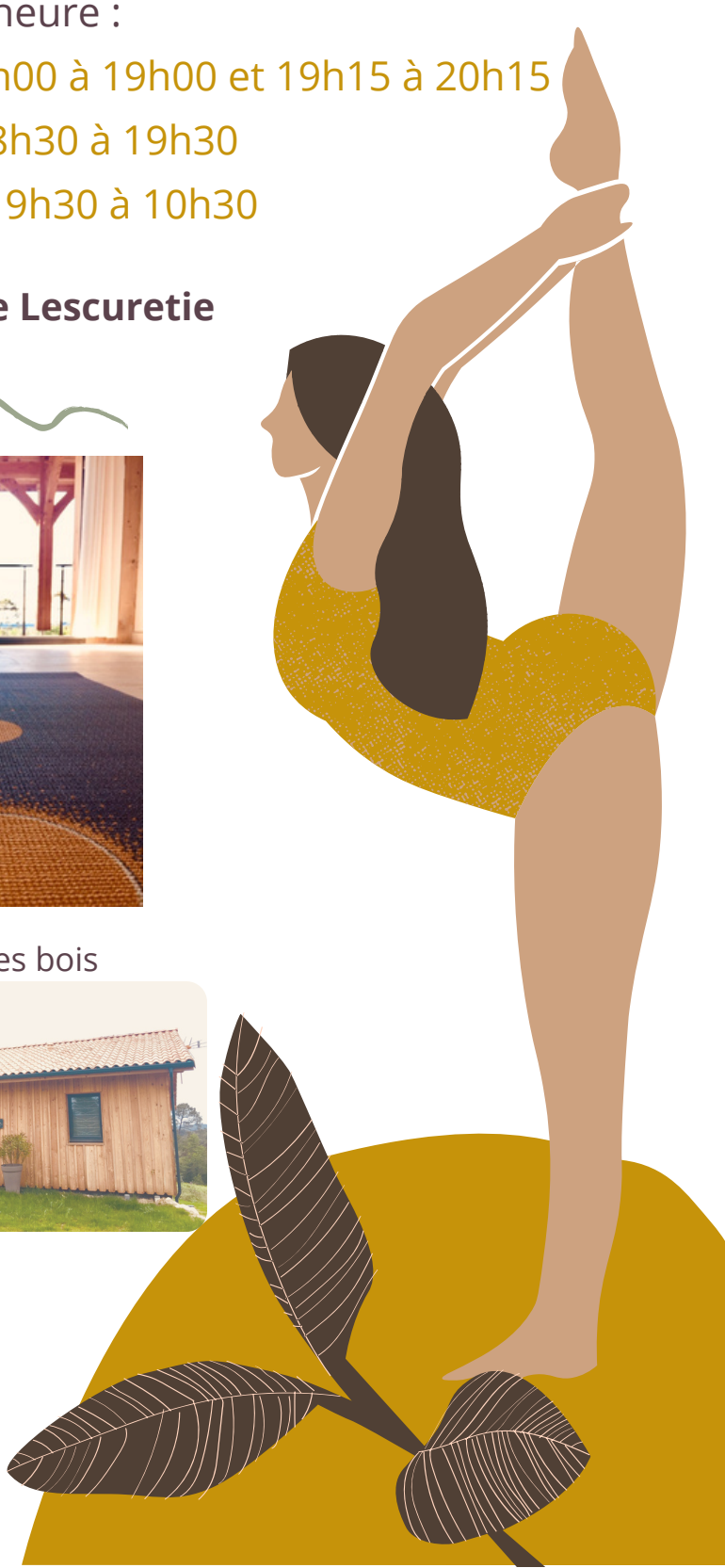
Les **Mardis** de 18h30 à 19h30

Les **Mercredis** de 9h30 à 10h30

Lieu: **les Balcons de Silva, 692 Route de Lescuretie**
24140 MAURENS

Espace de 40m2 dédié au yoga
Groupes de 7 maximum

Vue sur les bois



Contact :
Contactez-moi au 06 79 90 59 62
E-mail : info@reconocerterapia.com
Site internet : http://reconocerterapia.com/fr/

**Mesures de prévention contre la COVID-19 respectées.*

Inscriptions et infos

- Qui suis-je ?

Julie Saint-Yrieix, originaire de Maurens, je me suis formée au yoga traditionnel dans l'ashram de yoga Sivananda d'Orléans, j'enseigne donc le Yoga dans la tradition vedanta.

Je suis également kinésiologue et relie énormément mon activité avec la pratique du yoga, car c'est un **outil précieux d'auto-travail** de son corps et de son mental. En effet, la réalisation des postures (asanas) combinée à la respiration, la relaxation et la méditation permet d'obtenir des bienfaits sur les plans physique, mental et spirituel.

- Informations pratiques :

***** Cours collectifs limités à **7 personnes.** Niveau débutant. Cours individuels adaptés à votre niveau et vos attentes. Les **tapis et couvertures ne seront pas fournis**, sauf oubli exceptionnel.

***** Réservation des cours collectifs ponctuels se fait sur mon site internet **http://reconocerterapia.com/fr/,** onglet **Réservations.** Ou directement par SMS.

***** Le paiement se fait sur place par **espèces** ou **chèques.**

***** Respect des mesures COVID-19 en vigueur et gel hydro-alcoolique fourni.

- Tarifs cours collectifs (deux formules de paiement au choix) :

=> Le **tarif mensuel lissé sur l'année scolaire**, ***du 11/09/2023 au 30/06/2024.*** *Ce tarif est avantageux pour vous comme pour moi, car il vous permet d'avoir votre place réservée à votre créneau, et est moins onéreux que la carte d'abonnement.*

	Abonnement 1 mois	Abonnement 10 mois*
1 séance/semaine	45€	420€ *(11,3€/cours)*
2 séances/semaine * **Plus de 2 : 8€/séance supplémentaire.*	75€	690€ *(9,3€ par cours)*
Couple ou Duo 1 séance/semaine	85€ pour 2 personnes	780€ pour les 2 personnes *(10,5€/cours)*
Couple ou Duo 2 séances/semaine	145€ pour les 2 personnes	1290€ pour les 2 personnes *(8,7€/cours).*

Dans ce tarif sont comprises six semaines de vacances que j'essaierai de prendre pendant les vacances scolaires (dates à définir). Attention : les mois où il y a des vacances sont au même tarif que les autres, car c'est un tarif lissé sur l'année.

=> Les ***Séances collective à la carte d'abonnement*** *: plus flexible, 10 cours pour 150 € (15€/cours) valable quatre mois.*

- Tarifs cours individuels ou en duo:

- Cours ponctuel 45€. Carte de 10 cours : 400 € sans limite de durée.

Possibilité d'être plusieurs (10€/personne supplémentaire). A domicile, sur devis.

Règlement en 2 ou 3 fois possible.

- Horaire fixé à votre convenance, modulable d'une semaine à l'autre.

Julie Saint -Yrieix - Imprimé de 3 novembre 2023 par Hello Print -Prière de ne pas jeter sur la voie publique