

Yoga Libre

Cours de Hatha Yoga 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.

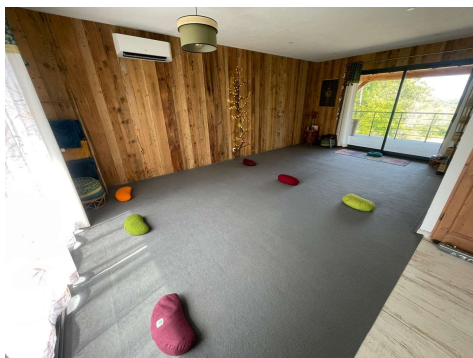
Hatha Yoga tous niveaux, durée 1 heure :

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

Les **Mardis** de 18h30 à 19h30

Les **Samedis** de 11h00 à 12h00

Lieu: **les Balcons de Silva, 692 Route de Lescuretie**
24140 Eyraud-Crempse-Maurens



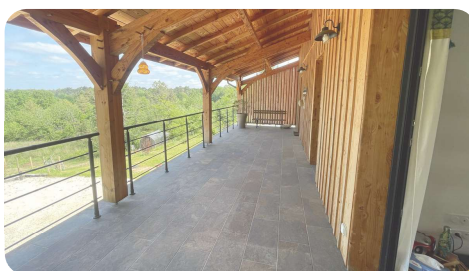
Espace de 40m2 dédié au yoga
Groupes de 7 maximum



Vue sur les bois



Terrasse extérieure ombragée

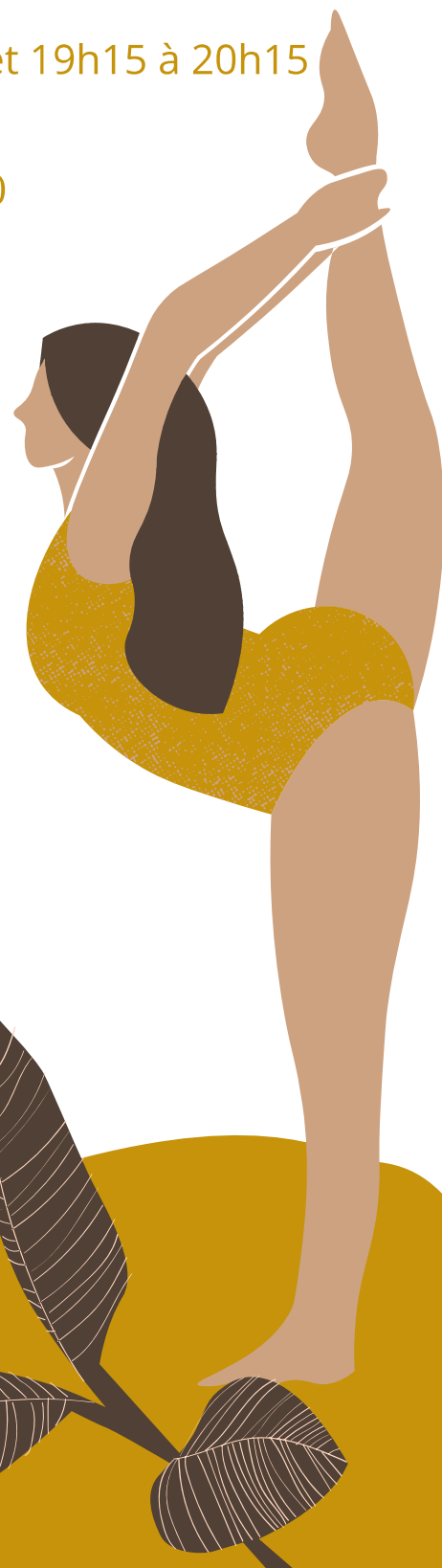


Contact :

Contactez-moi au 06.79.90.59.62

E-mail : info@reconocerterapia.com

Site internet : <http://reconocerterapia.com/fr/>



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 depuis plus de 4 ans.

Je suis également kinésologue 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 :

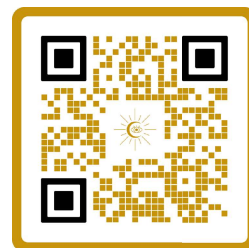
* Cours collectifs limités à **7 personnes**, tous niveaux. Cours assurés à partir de 3 personnes minimum. Les **tapis et couvertures ne sont pas fournis**, sauf oubli exceptionnel. Salle chauffée en hiver, climatisée en été et possibilité de **cours extérieur sur la terrasse** aux beaux jours.

* 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**.

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

=> Le **tarif mensuel lissé sur l'année scolaire, du 02/09/2024 au 27/06/2025**. 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 Annuel
1 séance/ semaine	50 €	435€ (11,7€/cours)
2 séances/ semaine	80 €	710€ (9,5€/cours)
Couple ou Duo 1 séance/semaine	95 €	810€ (10,9€/cours)
Couple ou Duo 2 séances/semaine	160 €	1330€ (9€/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 160 € (16€/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.

