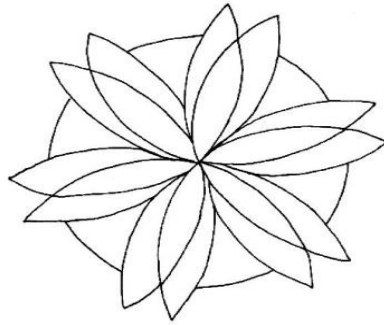


YOGA 2018-2019

Un temps pour se ressourcer



www.yogav.fr
Jeudi 12h30 -13h30 MJC Brequigny
hatha yoga – yoga nidrâ
Prenez 2 cours découverte !

Un cours de yoga accessible à tous de hatha yoga et yoga nidrâ, en alternance une semaine sur deux. A travers une suite de postures, rechercher son harmonie, dans le mouvement : c'est le hatha yoga. En mode pause, entrer dans une détente profonde à travers une relaxation guidée : c'est le yoga nidrâ.

Vous pouvez vous inscrire au hatha yoga, au yoga nidrâ ou aux deux sur l'année.

S'informer /s'inscrire : Véronique association Yogav

Tél. : 06 43 81 13 38 mail : info@yogav.fr site : www.yogav.fr

Tarifs annuel : adhésion + cotisation cours yoga

. Adhésion Association Yogav 19 €/ an (10 € tarif réduit)

. Cotisation yoga

+ 270 €/ an possibilité de payer en 3 fois (3x 90 €)

+ 135 €/an cours hatha yoga ou yoga nidrâ uniquement

+ 180 €/ an tarif réduit lycéens, étudiants, demandeurs d'emploi (3x 60 €)

Planning des cours 2018-2019

yoga nidrâ hatha yoga

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
20 <u>27</u>	4 <u>11</u> 18	<u>8</u> 15 <u>22</u> 29	<u>6</u> 13 <u>20</u>

Janvier	Février	Mars
10 <u>17</u> 24 <u>31</u>	7 <u>28</u>	7 <u>14</u> 21 <u>28</u>

Avril	Mai	Juin
4 <u>25</u>	2 <u>9</u> 16 <u>23</u>	6 <u>13</u>

Tenue : prévoir une tenue confortable (type jogging et tee-shirt) et pour les cours de yoga nidrâ une couverture

Cours essai ou inscription dans l'année possible : me contacter

MJC Brequigny

15 avenue Georges Graff 35200 Rennes - Bus n°5 salle de danse
1er étage (si l'entrée de la MJC est fermée à 12h30, ce qui peut arriver, la contourner par la droite et entrer par la cafétéria)