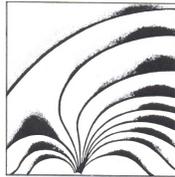


YOGA

ANGERS - 2020/2021

Cours individuels ~ Cours collectifs

Formation de professeurs



Marie-Noëlle GRAZILLIER

Tél. : 06 71 83 32 80

Courriel : mngrazillier@yahoo.fr

<http://www.yoga-angers-grazillier.fr>

Les postures et exercices respiratoires du yoga influencent positivement le pratiquant sur le plan physique, énergétique et psychique quand elles sont appliquées correctement.

Cette pratique régulière aide à se connaître, à comprendre les mécanismes qui causent la souffrance (peurs, habitudes, comportements inadéquats) et permet, petit à petit, de s'en éloigner. L'enseignement VINIYOGA met l'accent sur la pratique personnelle grâce aux cours individuels.

L'étude des textes complète favorablement les exercices en leur donnant du sens.

N° SIRET 50753310700045

Cours individuels :

Le cours individuel est l'application du mot VINIYOGA.

Il est particulièrement indiqué en cas de problèmes de santé, d'horaires de travail irréguliers, de soutien moral, de recherche intérieure ... Il permet d'aborder tous les aspects du yoga et d'évoluer à votre rythme ; les exercices sont soigneusement choisis et adaptés et permettent une pratique personnelle régulière.

Coût : 50 € le cours (1h). 3 cours : 130 €. 6 cours : 250 €.

Cours collectifs :

Forfait du 15/09/2020 au 15/06/2021 : 370 € pour un cours hebdomadaire; pas de cours pendant les vacances scolaires. (possibilité de plusieurs chèques)

Pas de cours les 10/11 novembre 2020.

Tarifs spéciaux sur demande, pour couples, étudiants, demandeurs d'emploi.

Cours à l'unité : 15 €.

Durée des cours : 1h15.

Horaires proposés :

Mardi à 18h15, Univers 21, 21 boulevard Jacques Millot.

Mercredi à 19h15, 13 rue du Cornet (proche place Imbach), chez Yves Bligny.

Ces cours ne peuvent se dérouler qu'avec un minimum de participants.

Pour des raisons d'hygiène, je vous remercie de vous munir de votre tapis personnel ou d'une grande serviette de bain.