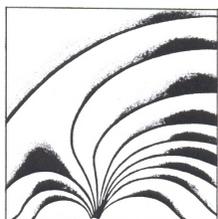


# YOGA

2019/2020

LAVAL



**Marie-Noëlle GRAZILLIER**

**Cours individuels ~ Cours de groupe**

**Formation de professeurs**

Tél. : 06 71 83 32 80

[mngrazillier@yahoo.fr](mailto:mngrazillier@yahoo.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, petit à petit, de s'en éloigner. L'enseignement VINIYOGA, basé sur l'adaptation encourage la pratique personnelle. Les cours individuels permettent d'approfondir la pratique des différentes techniques et l'étude des textes.*

## Cours individuels :

Le cours individuel répond à vos demandes du moment, à vos centres d'intérêt et permet d'évoluer à votre rythme. Il est particulièrement indiqué à toutes les personnes qui s'intéressent sérieusement à l'étude et à la pratique du yoga ou qui souffrent de problèmes de santé.

**Tarifs** : 45 € le cours ; 3 cours : 130€ ; 6 cours : 250 € .

**Lieu** : 20 rue Alain Gerbault, Laval à partir de 14h.

[13 septembre, 11 octobre, 22 novembre, 13 décembre 2019 ;](#)  
[17 janvier, 14 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai et 12 juin 2020.](#)

## Cours collectifs :

Vous pourrez pratiquer chez vous grâce au document qui vous sera remis à chaque séance. Munissez-vous d'un crayon pour prendre, éventuellement des notes. Il est possible d'enregistrer la séance.

*Thème de la saison 2019/2020 : préparation à mahâ-mûdra*

**Tarifs** : - cours : 130€ pour la saison  
- à l'unité : 15€

**Horaires** : cours : 9h15 ou 10h45

**Durée d'un cours** : 1h15

**Lieu** : 127 rue Prosper Brou à Laval (parking recommandé rue du coton)

[14 septembre, 12 octobre, 22 novembre, 14 décembre 2019 ;](#)  
[18 janvier, 15 février, 14 mars, 4 avril, 16 mai et 13 juin 2020.](#)

*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.*

**Inscription avec acompte de 50€ par téléphone ou par mail**  
**avant le 15 août 2019.**

Ne pas jeter sur la voie publique