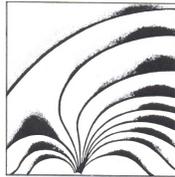


YOGA

ANGERS - 2019/2020

Cours individuels ~ Cours collectifs

Formation de professeurs



Marie-Noëlle GRAZILLIER

Tél. : 06 71 83 32 80

Courriel : mngrazillier@yahoo.fr

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

Cheminer vers soi grâce aux outils du yoga, c'est ce que propose le cours individuel. Il répond aux besoins spécifiques de chacun : découverte, approfondissement, étude des textes, santé, horaires irréguliers ... avec des séances adaptées qui favorisent la pratique personnelle.

1 cours : 50 €. 3 cours : 135 €. 6 cours: 250 €

Cours collectifs :

Forfait du 10/09/2019 au 28/06/2020 : 360 € pour un cours hebdomadaire; pas de cours pendant les vacances scolaires. (possibilité de plusieurs chèques)

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

Cours à l'unité : 15 €.

Durée des cours : 1h15.

Horaires proposés :

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

Jedi à 18h30, à la Maison de Retraite Bel Accueil, rue Audusson (parking place La Fayette)

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.