

# Yoga et Créativité

**Cours collectifs de Hatha Yoga,**  
Yoga Nidra (relaxation),  
Méditation.



➔ Toute personne qui le souhaite peut venir participer à un cours sans engagement. Prévoir une tenue souple et propre, pull, chaussettes, un fouta ou grand drap de bain (2m x 0,80m) et un coussin ferme.

- Pour vous préparer, arrivez 5 mn avant les cours. -

**Lieux et horaires des cours du 16 septembre 2019 au 25 juin 2020 (sauf congés scolaires et jours fériés) (2).**

Ville	lieux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Orléans (18, allée P. Chevalier)	ASELQO Madeleine	9h15 -10h30* 18h55-20h35** Relaxation(=Yoga Nidra) 10h40-11h40			
Orléans (103 fbg Madeleine)	Salle polyvalente Madeleine (3)		9h40 - 10h55 11h-12h15 12h20-13h20		
Orléans (26, rue Coursimault)	ASELQO St Marceau		17h30 – 18h45 18h45 - 20h* 20h – 20h20 méditation***		12h20-13h30
Orléans (16 rue Ch. Le Chauve)	ASELQO Blossières			18h45 - 20h Cours mixte(=Hatha + Nidra) 17h25 – 18h40	
Orléans La Source (Place Sainte Beuve) sur le parvis de Gérard Philippe	ASELQO Sainte Beuve				18h30-19h45(#)
Cléry St André	Salle des fêtes	17h50 –19h05(1)			
St Hilaire St Mesmin	Salle RAM (3)	19h30 –20h40			

\* : cours se terminant par un yoga nidra (relaxation très profonde dite du sommeil éveillé), le dernier cours du mois.

\*\* : cours se terminant par un yoga nidra, le premier cours du mois.

\*\*\* : méditation facultative (assise silencieuse guidée) à la suite du cours de hatha yoga à partir du 8 octobre.

(#) : Une méditation à lieu le dernier jeudi du mois au sein du cours de Hatha Yoga de Sainte-Beuve.

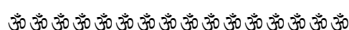
(1) : La dernière semaine de juin, le programme général sera modifié. Le lundi 16 décembre 2019 le cours de Cléry n'est pas sûr d'avoir lieu.

(2) : Salle RAM, Prendre le passage fléché "école primaire", 1017 rte Orléans, à côté du fleuriste, puis suivre les flèches "RAM".

o : Il se peut que certains mardis la salle soit indisponible. Renseignez-vous en page d'accueil du site.

**En cas de nécessité, l'association se réserve le droit d'annuler un cours.**

Dans la mesure du possible, cela sera indiqué en page d'accueil du site.



## Tarif des cours de yoga 2019/2020

Adhésion obligatoire à l'association (à ajouter au tarif du forfait) : Individuelle : 12 €, Familiale: 15 €, Soutien: 25 € ou plus.

Forfait	Type de forfait	Montant	Modalités de paiement
Le forfait donne la possibilité d'assister à tous les cours proposés par l'association au cours de votre période de paiement. (1)	Annuel (jusqu'à fin juin) ou	⇒ 3x85 euros ⇒ réduit* : 3x52 €	Un chèque global de 255€ (+ Adh ) ou 3 chèques remis à l'inscription, encaissés début octobre, novembre et janvier. <b>Ajoutez l'adhésion</b> à votre premier règlement.
	3 mois (de date à date)	⇒ 105 euros ⇒ réduit* : 63€	
Au cours	⇒	15 €	réduit* : 9 €
Prévoir l'appoint pour régler votre cours			

(1) Il est préférable de ne pas suivre deux cours consécutifs, sauf accord particulier du professeur.

\* : Tarif réduit : Etudiants de moins de 26 ans et personnes en grande difficulté.

**Le forfait annuel est dégressif à partir de novembre pour les personnes qui commencent en cours d'année**

Début en :	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Plein tarif	3x80	2x103	2x91	2x75	130	105	72	35
Tarif réduit*	3x48	2x62	2x55	2x45	78	63	44	21

**Nous acceptons les Coupons Sport ANCV et les Chèques Vacances ANCV (hors adhésion).**

La période de paiement part de votre tout premier cours. Les absences sont laissées à la responsabilité de chacun.

Aucun remboursement ne sera effectué sauf longue maladie et déménagement hors région (sur justificatif).

En cas de nécessité, l'association se réserve le droit d'annuler un cours. Dans la mesure du possible, cela sera mentionné sur le site.

Pour les comités d'entreprise, une facture vous sera remise sur demande. Merci de nous adresser un mail mentionnant toutes vos coordonnées. Tout dossier particulier sera facturé 15€ pour frais de gestion.

**Les chèques sont à libeller à : Yoga et Créativité**