

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 18 septembre 2017 au 28 juin 2018 (sauf congés scolaires et jours fériés) (1).

Ville	lieux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Orléans (18, allée P. Chevalier)	ASELQO Madeleine	9h15 -10h30* 18h55-20h35**			
Orléans (103 fbg Madeleine)	Salle polyvalente Madeleine		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			<u>Yoga 18h45 – 20h</u> <u>Yoga Nidra(=relaxation)</u> 17h40-18h40	
Orléans La Source (Place Sainte Beuve)	ASELQO Sainte Beuve				18h30-19h45(*)
Cléry St André	Salle des fêtes	17h50 –19h05(1)			
St Hilaire St Mesmin	Salle RAM (2)	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 10 octobre..

(*) : Une méditation aura lieu une fois par mois au sein du cours de Sainte-Beuve.

(1) : La dernière semaine de juin, le programme général sera modifié. Le lundi 18 décembre 2017 le cours de Cléry ne pourra avoir lieu.

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

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 2017/2018

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, sans limitation, au cours de votre période de paiement.	Annuel (jusqu'à fin juin) ou	⇒ 3x84 euros ⇒ réduit* : 3x51 €	Un chèque global de 252€ ou 3 chèques remis à l'inscription, encaissés début octobre, novembre et janvier. Ajoutez l'adhésion à votre premier règlement. Exclusif débutants : possibilité de choisir ce forfait et de poursuivre ensuite en bénéficiant du tarif du forfait annuel.
	3 mois (de date à date)	⇒ 102 euros ⇒ réduit* : 62€	
Au cours	⇒ 13 €	réduit* : 8 €	Prévoir l'appoint pour régler votre cours

* : 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	2x100	2x87	2x71	117	91	67	34
Tarif réduit*	3x48	2x60	2x53	2x42	70	55	40	20

Nous acceptons les Coupons Sport ancv, les Chèques Vacances ancv et les Tickets CAF.

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