

Conditions d'inscription

- cotisation à l'association Le souffle de Charonne (10 €), un certificat médical, une fiche d'inscription remplie

Cours d'essai (sur rendez-vous)

1h : 7 € • 1h30 : 10 € (déductible si inscription annuelle)

TARIFS ANNUELS ADHÉRENTS*

Les tarifs incluent la location de la salle et les cours.

Base de 36 cours dont 6 offerts (inscription en septembre/octobre*)

POUR 1 COURS PAR SEMAINE :

1h 310 € (50 €** + 260 €***)

1h30 380 € (50 €** + 330 €***)

POUR 2 COURS PAR SEMAINE :

1h+1h 558 € (100 €** + 458 €***)

1h + 1h30 621 € (100 €** + 521 €***)

1h30+1h30 684 € (100 €** + 584 €***)

ACCÈS ILLIMITÉ : 795 € (100 €** + 695 €***)

CARNETS ADULTES, PRÉNATALS ET POSTNATALS :

(les carnets sont valables 1 an de date à date)

10 cours : 1h : 138 € (25 €** + 113 €***)

1h30 : 170 € (25 €** + 145 €***)

3 cours : 1h : 45 € (10 €** + 35 €***)

1h30 : 55 € (10 €** + 45 €***)

COURS OCCASIONNEL : 1h : 18 € • 1h30 : 25 €

(*) Si l'inscription annuelle se fait à partir du 1^{er} novembre les tarifs seront de 13 € pour 1h30 et de 10,50 € pour 1h multipliés par le nombre de séances restant jusqu'à la fin du mois de juin. Une réduction de 10% sera accordée pour 2 séances minimum par semaine.

(**) Participation à la location de la salle

(***) Cours de yoga

Méditation

Ateliers hebdomadaires

Les jeudis de 18h15 à 18h45

TARIF : carnet de 10 séances : 35€

carnet de 5 séances : 20€

1 séance occasionnelle : 5€

Contact **Fouzia Mailly-Zerari :**

06 62 73 60 60 ou fouzia.zerari@gmail.com



Lieu des cours, stages et ateliers

Salle de danse
et de yoga
20, rue Monte-Cristo
75020 Paris

Accès :



Alexandre Dumas /Avron



Nation

Bus 26 76

COURS DE YOGA

saison 2018-2019

REPRISE DES COURS
LE 4 SEPTEMBRE 2018

- Cours hebdomadaires
hors vacances scolaires
- Stages mensuels tous publics
- Cours prénatals
- Cours postnatals avec bébé
- Cours pour enfants
- Cours individuels
- Ateliers méditation

Renseignements et inscriptions toute l'année :

06 08 89 64 83

contact@yogamanjali.com

filla.brion@gmail.com

visitez
notre site

yogamanjali.com

ASSOCIATION
LE SOUFFLE DE CHARONNE



Cours hebdomadaires

Saison 2018-2019

Ces cours s'adressent à toutes et à tous aussi bien les débutants que les pratiquants réguliers et confirmés.

Mardi

- 10h-11h30 tous niveaux, doux
11h30-12h30 très doux
12h45-13h45 intermédiaire-avancé

Mercredi

- 13h45-14h45 yoga pour enfants
19h-20h30 intermédiaire-avancé
20h30-21h30 tous niveaux

Jeudi

- 10h-11h30 intermédiaire-avancé
12h-13h tous niveaux, doux
18h15-18h45 méditation
19h-20h tous niveaux, doux

Vendredi

- 17h-18h yoga pour enfants
18h30-19h30 très doux
19h30-21h tous niveaux

Samedi

- 9h30-11h avancé
11h15-12h15 très doux
12h30-13h30 tous niveaux
14h30-15h30 yoga prénatal

Dimanche

Stages tous publics

COURS INDIVIDUELS SUR RENDEZ-VOUS

Lundi • Vendredi • Samedi

*Possibilité de rattraper les cours en cas d'absence dans toutes les tranches horaires
Pas de cours pendant les vacances scolaires*

Yoga et maternité

Ces séances sont réservées uniquement aux futures mamans (yoga prénatal) ou aux mamans avec leur bébé (yoga postnatal) par petit groupe.

Yoga prénatal

tous les samedis de 14h30-15h30
hors vacances scolaires

Yoga postnatal avec bébé

inscription souhaitée

un samedi par mois de 16h30 à 17h30

- 2018 : 15 septembre • 13 octobre • 10 novembre
• 15 décembre
2019 : 12 janvier • 2 février • 16 mars • 13 avril
• 18 mai • 15 juin

Stages tous publics

Les stages permettent une expérience approfondie sur le yoga dans son ensemble, l'étude des Yoga sùtra, les postures, le souffle, le son, la méditation...

Les dimanches de 14h30 à 17h30

- 2018 : 23 septembre • 21 octobre
• 11 novembre
2019 : 20 janvier • 31 mars • 19 mai
• 16 juin

Sur réservation

TARIF : 45€/séance de 3h
Retrouver les infos sur yogamanjali.com

Yoga pour enfants

Le yoga pour enfants est une méthode adaptée, ludique et multisensorielle pour bien grandir dans son corps et dans sa tête. C'est un excellent outil pour aider les petits à prendre conscience de leur respiration et de leur corps.

Mercredis de 13h45 à 14h45

Contact **Virginie Leblanc** :

06 74 26 86 31 ou virginie.leblanc7@gmail.com

Vendredis de 17h à 18h

Contact **Béatrice Moulin** :

06 34 55 77 94 ou beamoulin@laposte.net

Pour 33 cours par an :

280 € (dont 10 € de cotisation à l'association)

Cours particuliers sur rendez-vous

Fidèle à l'esprit du yoga, le cours particulier permet d'apporter un programme personnalisé et évolutif pour une application quotidienne. C'est un complément au travail de groupe.

Ces séances s'adressent aussi à des personnes qui pour des raisons diverses ne peuvent suivre un cours en groupe et préfèrent un suivi personnalisé.

Les dates sont fixées avec l'enseignante pour un suivi régulier dans l'année. Un déplacement à domicile peut être envisagé dans certains cas.

TARIF (pour environ 1h)

1 séance60 €

Contact **Filla Brion** :

06 08 89 64 83 / filla.brion@gmail.com