

## Conditions d'inscription

- cotisation à l'association Le souffle de Charonne : 10€ par an

### TARIFS COURS COLLECTIFS ADULTES

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

	1h	1h30
Cours d'essai sur rendez-vous	7€	10€
Cours à l'unité	18€	25€

Nombre d'heures	Tarif de la carte	Tarif à l'heure
5h	82,5€ (20* 62,5**)	16,5€
10h	150€ (30* 115**)	15€
20h	280€ (50* 230**)	14€
30h	360€ (80* 280**)	12€
40h	440€ (100* 340**)	11€
50h	475€ (120* 355**)	9,50€

(\*\*) à l'ordre de l'association Le Souffle de Charonne

(\*\*\*) à l'ordre de Filla Brion

- Règlement en plusieurs fois possible
- Votre carte est personnelle, elle ne peut être utilisée par d'autres personnes.
- À titre exceptionnel, possibilité d'inviter des amis sur votre carte

#### Remises sur justificatifs à jour

- - 5% pour les chômeurs et demandeurs d'emploi
- - 5% pour les étudiants

## Stages tous publics

Les stages permettent une expérience approfondie sur le yoga dans son ensemble. Pour la saison 2021-2022, 4 stages sont programmés sur la thématique des saisons.

Les dimanches de 15h à 18h

Sur réservation - Tarif : 50€/le stage

Consultez les dates sur le site [yogamajali.com](http://yogamajali.com)

## Yoga pour enfants et adolescents

- **Enfants :**  
une approche ludique, collective et récréative du yoga de 6 à 11 ans.

Apprendre à connaître son corps, prendre conscience de sa respiration à travers des postures dynamiques et des temps de détente ou d'échanges.





- **Adolescents :**  
une initiation tout en douceur aux grandes postures restructurantes de 12 à 17 ans.

Des « outils » adaptés à chacun pour asseoir la confiance en soi à travers son corps, ses capacités de concentration et de lâcher-prise.

Contact Geneviève Rudolf  
06 26 39 75 28 / [gendolf1@free.fr](mailto:gendolf1@free.fr)

### Lieu des cours, stages et ateliers

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

 Alexandre Dumas /Avron  Nation  
 Buzenval  Bus 26 76

# COURS DE YOGA

saison 2022-2023

REPRISE DES COURS  
LE 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE 2022

- Cours hebdomadaires
- Cours particuliers
- Yogathérapie
- Stages mensuels tous publics
- Ateliers de postures
- Cours prénatals
- Yoga pour enfants
- Philosophie indienne
- Ateliers de chant

Renseignements et inscriptions toute l'année :

06 08 89 64 83

[contact@yogamanjali.com](mailto:contact@yogamanjali.com)

[filla.brion@gmail.com](mailto:filla.brion@gmail.com)

visitez  
notre site

[yogamanjali.com](http://yogamanjali.com)

ASSOCIATION  
LE SOUFFLE DE CHARONNE



## Cours hebdomadaires

Ces cours s'adressent à toutes et à tous.

Les cours ont lieu du 1<sup>er</sup> septembre au 30 juillet, avec le maintien de quelques cours pendant les vacances scolaires.

Toutes les infos seront sur le site [yogamanjali](http://yogamanjali.com).

### Mardi

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

### Mercredi

19h-20h30 intermédiaire-avancé  
20h45-21h45 tous niveaux

### Jeudi

10h-11h30 intermédiaire-avancé  
11h45-12h45 tous niveaux, doux  
18h15-19h15 yoga prénatal  
19h30-21h tous niveaux, doux

### Vendredi

18h30-19h30 très doux

### Samedi

9h30-11h avancé  
11h15-12h15 très doux  
12h30-13h30 tous niveaux

après-midi divers ateliers pour les adhérents de l'association

**Dimanche** Stages tous publics

## SUR RENDEZ-VOUS

### Cours particuliers

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 aux personnes qui, pour des raisons diverses, ne peuvent suivre un cours en groupe et préfèrent un suivi personnalisé.

Elles s'adressent également aux professeurs de yoga qui souhaitent approfondir des notions spécifiques dans la pratiques personnelle et aussi dans la créativité qu'ils peuvent apporter à leurs cours (la construction d'une séance, l'utilisation des concepts du Yoga Sûtra, l'adaptation des postures en yogathérapie, etc).

### Yogathérapie

C'est une approche globale de l'être, qui comprend les principes du yoga et de l'ayurveda. Elle s'adresse à toute personne qui souhaite agir et se prendre en charge face à des souffrances dues à un simple mal être jusqu'à une maladie grave. Mais la yogathérapie ne se substitue pas à la médecine officielle. Elle agit comme un complément de soin.

Un suivi est nécessaire pour voir l'évolution, il vous sera demandé de vous engager pour minimum 4 séances.

La première séance est plus longue, elle dure à peu près 1h30. Les séances suivantes durent environ 1h.

Tarif : 60 € la 1<sup>ère</sup> séance et 50 € les suivantes

Contact Filla Brion :

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

### Yoga prénatal

tous les jeudis de 18h15-19h15

Ces séances sont réservées uniquement aux futures mamans.

## • Philosophie indienne

L'association le Souffle de Charonne souhaite faire partager à tous sa philosophie du yoga, c'est-à-dire rendre accessible à tous à moindre coût une prise de connaissance des textes fondamentaux que sont le Yoga Sûtra de Patañjali, la Bhagavad-Gita, le Râmâyana mais aussi, certaines Upanishad ou la Sâmkhya Kârîkâ et autres.

L'atelier sera ouvert à toutes celles et ceux qui souhaitent approfondir leur pratique de yoga en se familiarisant avec ces systèmes de pensée et de philosophie.

Toutes les dates et les modalités d'inscription seront publiées sur le site [yogamanjali.com](http://yogamanjali.com)

« Alors se révèle notre centre,  
établi en lui-même. » (in Yoga Sûtra I.3)

## • Ateliers de chant

Consulter toutes les informations pratiques sur le site [yogamanjali.com](http://yogamanjali.com)

### • Initiation au chant védique

Avec Filla Brion

06 08 89 64 83 / [contact@yogamanjali.com](mailto:contact@yogamanjali.com)

### • Chant classique et technique vocale

Avec Marie Jane Iche

06 87 46 83 45 / [mj.iche@orange.fr](mailto:mj.iche@orange.fr)

### • Chant musiques actuelles et technique vocale

Avec Kristina Bertuletti

07 70 41 73 56 / [kristinabertuletti@hotmail.fr](mailto:kristinabertuletti@hotmail.fr)