

## HORAIRES 2020 /2021



Dessin de Laura Imbert - Professeure de yoga

**Lundi :** 8h30 - 10h **Niveau 4** / 18h - 19h30 **Niveau 3/4**

**Mardi :** 9h - 10h30 **Niveau 1 et 2** / 12h45 - 14h15 **Niveau 2/3**

**Mercredi :** 19h15 - 20h45 **Niveau 3 et 4**

**Jeudi :** 18h - 19h30 **Niveau 1 et 2**

**Vendredi :** 7h - 8h30 **Niveau 3 et 4**

12h45 - 14h15 **Kundalini-yoga Tous niveaux**

**\* Bases : de 0 à 1 ans de pratique \* 1 à 3 ans de pratique et + \* pratiquant expérimenté**

Les niveaux sont signifiés à titre indicatif et indicateur pour vous-même en lien à ce qui est proposé dans les cours, afin d'affiner vos choix en relation à la réalité de vos besoins, aspirations et capacités du moment.

**1 vendredi / mois de 18h30 à 20h30**

*Dates ci-dessous*



« Pour l'individu,  
il y a un voile de l'ignorance,  
Mais il y a aussi une porte  
qui conduit à la connaissance. »  
Ma Ananda Moyi

**Yoga-sûtra et étude philosophique**

*Svadhâya ou observation de soi à travers l'enseignement du yoga*

18 Septembre 2020 / 16 Octobre 2020 / 20 Novembre 2020 / 11 Décembre 2020 / 15 janvier 2021

19 Février 2021 / 26 Mars 2021 / 7 Mai 2021 / 18 Juin 2021

**Nouveau ! Cours Skype**

*Mercredi de 18h - 19h Prânâyâma/Méditation*

*Jeudi de 12h45 - 13h45 Pratique posturale*

**Cours individuel de yoga et séance de psychothérapie**

## TARIFS

Adhésion annuelle à l'Institut Français de Yoga : 15€

### Cotisations annuelles

280€ : 1 cours/ Semaine

440€ : cours illimités

### Cotisations à la carte

Carte 10 cours : 110€

15€ cours à l'unité

### La carte skype

Carte 10 cours 50 euros

### Cours individuel

55€ L'heure / 225€ la carte de 5 cours

### Séance de Psychothérapie

55€ Adulte (1h) - 35€ Enfant (45') - 80€ Couple (1h30)

Les abonnements annuels et les cartes sont valables sur l'année en cours de septembre à juin

**Les cours ont lieu au rythme du calendrier scolaire**  
(8 mois de cours/ pas de cours pendant les vacances scolaires)

**Certificat médical obligatoire (valable 3 ans)**

## LIEU

ÉCOLE DE YOGA

ET

CABINET DE PSYCHOTHÉRAPIE

**520 chemin de Garaikoborda 64250 Souraïde**

*(Proche du lac de Saint Pée)*

**Isabelle Croset**  

**Psycho-praticienne / Psychothérapie**



**Professeur de yoga et Formatrice IFU (Institut Français de Yoga)** 

 Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga

06-08-89-47-20 / [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

06-08-89-47-20 / [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)