

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 : 12h45 – 14h15 **Kundalini-yoga Tous niveaux** / 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 Yoga-sûtra et étude philosophique

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*

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) 



06-08-89-47-20 / www.athayoga.fr

