

Horaires cours individuel et collectifs hebdomadaire

2021/2022

Rentrée des cours le Lundi 6 septembre 2021



Dessin de Laura Imbert – Professeure de yoga – Ecole Mauna Yoga (Hendaye)

Cours individuel sur RDV :

Le cours individuel répond à la réalité d'une pratique appropriée à chacun, chacune. Celui-ci respecte le besoin du moment sur tous les plans de l'être : physique, psychique, émotionnel et spirituel.

Il permet une pratique quotidienne qui répond à votre rythme de vie, votre quotidien et vos possibilités du moment.

Le cours individuel de yoga n'est pas un « coaching », il est la transmission d'une pratique personnalisée qui répond à un besoin spécifique et personnel de l'instant. L'objectif peut être à court, moyen ou long terme. Pour exemple : une pratique peut répondre à une « problématique »

ou « couleur » du moment. Comme elle peut accompagner un être sur son chemin personnel et spirituel tout au long de sa vie.

Tarif : 55€ L'heure

45€ à partir de 2 heures consécutives ou une venue très régulière en cours individuel

Planning des cours Collectif :

* *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 de raffiner vos choix en relation à la réalité de vos besoins, aspirations et capacités du moment.

Cependant vous pouvez venir à l'heure qui vous convient tout simplement. Je m'adapte et adapte à la situation de chacun, chacune.

Je ne propose plus beaucoup de cours dit « débutant ». Oser venir dans n'importe lequel de ces cours pour profiter de la réalité de la transmission avec le professeur ainsi qu'avec les autres participants qui partagent la profondeur de leur expérience. La transmission se fait par le mélanges d'expériences dans le cours collectif ; exactement comme dans la vie entre les différentes générations : petits-enfants, enfants, parents, grands-parents etc...:-)

Si besoin dans un premier temps, le cours individuel est adapté à un apprentissage précis avant d'intégrer les cours collectifs ou en même temps.

Lundi : 18h – 19h30 Niveau 2 / 3

Mardi : 7h – 7h45 **Chant du Yoga-sûtra** (ce cours à lieu en présentiel et en visio pour les personnes éloignées, abonnement spécial à l'année: Abonnement annuel chant du yoga-sûtra le mardi matin : 108€)

8h – 9h30 Niveau 3 / 4 (ce cours à lieu en présentiel et en visio pour les personnes éloignées)

12h45 – 14h15 Niveau 2 / 3

Mercredi : 18h – 19h **Prânâyâma/Méditation** (Ce cours à lieu en présentiel et en vision pour les personnes éloignées)

19h15 – 20h45 Niveau 3 / 4

Jeudi : 18h – 19h30 Niveau 1 / 2

Vendredi : 7h – 8h30 Niveau 3 / 4

12h45 – 14h15 **Kundalini-yoga** Tous niveaux (Ce cours a lieu en présentiel et en vision pour les personnes éloignées)

Les diverses pratiques comprennent :

Âsana (technique posturale)

Kriyâ (action de purification)

Prânâyâma (technique respiratoire)

Chants (des textes comme le Yoga-sûtra, des mantras, des chants védiques, des kîrtans, des bhajans...)

Méditation

Relaxation

Tarifs :

Adhésion annuelle à l'Institut Français de Yoga (IFY) : 16€

1€ cours d'essai

15 € cours à l'unité

Carte de 10 cours : 108€

La carte de 10 cours en visio : 55 euros

Les cartes sont valables sur l'année en cours de septembre à juin

Abonnement annuel chant du yoga-sûtra le mardi matin : 108€. Aucun remboursement ne sera effectué sur cet abonnement annuel. L'engagement se fait sur l'année à partir du Mardi 28 septembre 2021, les inscriptions seront fermées dès le mardi 20 octobre 2021; afin de préserver l'évolution de chacun dans l'intégration du chant du texte.

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)