

YOGA POUR SOI

COURS COLLECTIFS À RAMBOUILLET
Avec Sylvie CHAUVET

Je propose deux niveaux de cours :

Cours tous niveaux

Lundi 20h-21h30

Mardi 9h-10h30

Jeudi 11h -12h30

Le yoga que je propose est un yoga doux, adapté à la personne.

L'accent est mis sur la respiration.

Retrouver l'énergie, la souplesse et la fluidité des mouvements grâce aux postures.

Retrouver l'apaisement du mental avec la relaxation.

Cours « avancés »

Lundi 18h – 19h30

Jeudi 9h – 10h30

pour ceux qui veulent aller plus loin

- *dans la pratique des postures*
- *la conscience de la respiration*
- *le lien avec la philosophie du yoga*
- *la méditation*

cours ouverts à tous, quel que soit le niveau de yoga, ce qui compte est le niveau de curiosité

NOUVEAU

« Préparation à la méditation »

1 Mardi par mois, de 18h à 19h30

Méditer demande une préparation du corps et du mental.

Ces séances vous donneront les clefs pour vous mettre en condition de méditation.

Et vous donneront l'occasion de méditer dans un cadre apaisé.

La première session de méditation étant complète, je propose une nouvelle session aux dates suivantes :

5 octobre
9 Novembre
7 décembre
11 janvier
8 février

8 mars
5 Avril
3 mai
31 mai
8 juin

TARIFS

Cours hebdomadaires :

- 300 € l'année pour 1 cours/semaine (30 cours dans l'année)
- 500 € l'année pour 2 cours/semaine (60 cours dans l'année)

Préparation à la méditation

- 100 € l'année pour 10 séances