

Programme 2020/2021

Début des cours **lundi 7 Septembre 2020**

Cette année nous accepterons seulement **8 élèves par cours**. Un cours gratuit pour essayer selon les possibilités d'accueil. Apporter votre tapis, serviette et coussin. Se renseigner en écrivant à info@yogamontbrison.fr

Yoga adultes : les cours durent 1h15

Lundi	à 8h30 Anita	à 12h Christelle	à 14h15 Christelle	à 16h15 Marie Pierre	à 18h15 Valériane	à 20h Sophie
Mardi	à 9h Marie Pierre	à 12h15 Claire	à 14h Florence	à 15h45 Florence	à 18h15 Marie- Pierre	
Mercredi	à 9h Marie Pierre	à 11h Christelle	à 14h15 Anita	à 16h Anita	à 20h Sophie	
Jeudi	à 9h Catherine	à 11h Catherine	à 14h15 Valériane	à 18h15 Marie Pierre	à 20h Nathalie	
Vendredi	à 9h Florence	à 10h45 Florence	à 12h 30 Valériane	à 14h30 Anita	à 17h30 Valériane	
	Yoga en douceur			Yoga dynamique		

Les nouveaux cours sont en caractère gras

Méditation guidée accessible à tous - participation gratuite pour les adhérents

Mardi	17h30 à 17h45 Marie Pierre	20h à 21h Benoît
Jeudi	7h15 à 8h15 Benoît	16h30 à 17h45 Marie Pierre
Vendredi	19h15 à 20h15 Christophe	

Qi Qong cours de 1h15

Lundi	à 10h15 Antoinette	Mercredi	à 18h15 Antoinette
--------------	--------------------	-----------------	--------------------

Tarifs inchangés : Adhésion annuelle à l'association **30 €**.

Cotisation annuelle 222€ ou bien 3 chèques de 74€,74€,74€ encaissés les 15 octobre, 15 janvier, 15 avril libellés à l'ordre du professeur.

Pour la **méditation seule** la cotisation annuelle de 30€ est demandée