

Programme 2021/2022

Début des cours **lundi 6 Septembre 2021**

Pour l'instant nous acceptons seulement 8 élèves par cours. Un cours gratuit pour essayer selon les possibilités d'accueil. Apporter tapis, serviette et coussin. Inscription auprès du professeur.

Lundi		10h15 Antoinette Qi Qong	12h Christelle	14h15 Christelle	16h15 Marie-Pierre	18h15 Anaïs	18h15 Marie-P. Méditation <i>visio</i>	20h Sophie Bé.	
Mardi	9h Marie-pierre	10h45 Rosalie Yoga prénatal	12h15 Claire	14h Claire	16h30 Catherine	18h15 Marie - Pierre	20h Benoit Méditation	20h Marie-P. Méditation <i>visio</i>	
Mercredi	9h Marie-pierre	10h45 Christelle	12h30 Catherine Sophrologie	14h15 Rosalie Vinyasa	16h Sophie Ch. Yoga enfants	18h15 Antoinette Qi Qong	18h30 Marie-P. Méditation <i>visio</i>	20h Sophie Bé.	
Jeudi	7h15 Benoit Méditation	9h Christelle	10h45 Florence	12h30 Sophie Ch.	14h15 Sophie Ch.	16h Christelle	18h15 Anaïs	18h15 Marie-P. Méditation <i>visio</i>	20h Nathalie
Vendredi	9h Florence	10h45 Florence Yoga doux	12h30 Sophie Bé.	14h30 Sophie Bé.	17h15 Rosalie	18h30 Marie-Pierre Méditation <i>visio</i>	19h Christophe Méditation		
Dimanche		10h Nathalie							

Les cours de Yoga et de Qi Qong durent 1h15 / Méditation 1h

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

Exceptionnellement **15€** pour les adhérents de 2020/2021

- **Yoga et Qi Qong** : cotisation annuelle **222€** en 3 chèques de 74€,74€,74€
encaissés les 15 octobre, 15 janvier, 15 avril libellés à l'ordre du professeur

- **Méditation seule** : cotisation annuelle 30€

- **Yoga prénatal** : 11 euros la séance ou 50 euros les 5 séances (sous réserve d'un nombre suffisant de participantes) + Adhésion 15 €.

Yoga pour adultes : plusieurs styles de yoga sont proposés.
Toutes les enseignantes sont diplômées. 8 élèves par cours, apporter votre tapis et éventuellement votre coussin.

Hatha -Yoga axé sur les postures et les souffles

Renseignements et inscription directement auprès de votre professeur :

Marie Pierre Bayle 06 23 70 08 99, Sophie Béal 06 82 13 50 18,
Florence Canton 06 81 13 82 35, Sophie Chaud 06 29 94 94 03
Christelle Chazal 06 65 07 91 17, Claire Griot 06 80 93 10 81,
Anaïs Mounier 06 18 56 28 74, Catherine Piétroy 06 82 37 11 45,
Nathalie Pupier 06 26 63 16 0, Rosalie Viricel 06 85 33 36 64,

Vinyasa Yoga (séquence dynamique) avec **Rosalie Viricel** 06 85 33 36 64.

Yoga « en douceur » Florence Canton 06 81 13 82 35

Yoga enfants avec **Sophie Chaud** 06 29 94 94 03

Yoga prénatal avec **Rosalie Viricel** 06 85 33 36 64

Sophrologie avec **Catherine Pietroy** le mercredi à 12H30 - 06 82 37 11 45

Qi gong enseigné par **Antoinette Touilloux** 06 89 22 89 01

Méditation adultes

Benoît Defaux guide la méditation du mardi à 20h et jeudi matin à 7h15

Christophe Vialle guide la méditation du vendredi à 19h

Marie Pierre Bayle guide plusieurs séances méditation **chez soi en visio**

Ateliers Yoga - Formation approfondie et qualifiante :

Marie Pierre Bayle dispense une formation approfondie et qualifiante qui peut déboucher sur l'enseignement du Hatha-Yoga traditionnel. Nouvelle session en septembre. Dix Ateliers et 10 dossiers par an. Durée trois ans pour obtenir le diplôme + une année de Post- formation. Renseignements auprès de Marie Pierre Bayle : 06 23 70 08 99

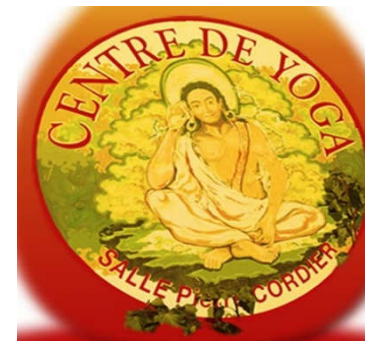
Consultez notre site **www.yogamontbrison.fr**

L'inscription se fait le plus tôt possible car seulement 8 élèves par cours.

L'adresse mail : info@yogamontbrison.fr

Mieux être - Harmonie et équilibre

Par le **YOGA**



Programme 2021/ 2022

A partir du lundi 6 septembre

Centre de Yoga

10 rue Henri Pourrat

42600 Montbrison (av d'Allard 2eme rue à droite)

Tel : 06 23 70 08 99

Site : www.yogamontbrison.fr écrire info@yogamontbrison.fr

