



Planning 2025/26

Début des cours à partir du 8 Septembre 2025 (à confirmer auprès du professeur)

Un cours gratuit pour essayer selon les possibilités d'accueil.

Apporter tapis, serviette et coussin. Inscription auprès du professeur.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				7h30 Benoit <i>Méditation</i>
	9h Marie-Pierre	9h Christelle	9h Christelle	9h Florence
10h15 Laure <i>Yoga adapté</i>			10h45 Florence	10h45 Florence <i>Yoga doux</i>
12h Christelle	12h15 Claire	12h15 Laure	12h15 Laure	12h15 Virginie
	15h Catherine <i>Sophrologie</i>	14h15 Rosalie		14h Virginie
16h Marie-Pierre	16h30 Catherine			15h30 Rosalie <i>Petit groupe ou Prénatal</i>
18h15 Rosalie	18h15 Anaïs	18h15 Anaïs	18h15 Anaïs	17h15 Rosalie
20h Christelle	20h Benoit <i>Méditation</i>	20h Nathalie	20h Nathalie	19h Christophe <i>Méditation</i>

Durée des cours de Yoga et Sophrologie : 1 h 15 // Méditation : 1 h.

Un minimum de 30 cours sont assurés par an, limités à 13 personnes max. par cours

Tarifs :

- Adhésion annuelle à l'association : 33 €
- Yoga, Sophrologie : cotisation annuelle 255 €
(possibilité de facilité de paiement en 3 chèques de 85 € encaissés les 1^{er} octobre, 1^{er} janvier, 1^{er} avril ; libellés à l'ordre du professeur)
- Méditation seule : cotisation annuelle (33 €)
- Yoga prénatal : 12 € la séance + Adhésion 15 €
- Yoga petit groupe : 17 € la séance / 80 € les 5 séances
- Cours particulier : sur demande

Inscriptions auprès du professeur :

Marie Pierre Bayle : 06 23 70 08 99
 Florence Canton : 06 81 13 82 35
 Christelle Chazal : 06 65 07 91 17
 Claire Griot : 06 80 93 10 81
 Laure Monat : 06 15 64 32 45
 Anaïs Mounier : 06 18 56 28 74
 Virginie Pacaud : 06 48 57 74 06
 Catherine Piétroy : 06 82 37 11 45
 Nathalie Pupier : 06 26 63 16 00
 Rosalie Viricel : 06 85 33 36 64