



Planning 2026/27

Début des cours à partir du 7 Septembre 2026

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 Virginie
	10h45 Anaïs		10h45 Laure	10h45 Virginie
12h Christelle		12h30 Delphine	12h15 Delphine	12h15 Virginie
		14h15 Rosalie	14h15 Sophrologie Florence	14h Virginie Vinyasa yoga
16h Marie-Pierre	16h45 Anaïs			15h30 Rosalie Cycle d'ateliers thématiques petit groupe
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>

Cours de Yoga : 1 h 15 / Méditation et Sophrologie : 1 h.

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

Tarifs :

- **Adhésion annuelle** à l'association : **33 €**
- **Yoga, Sophrologie** : cotisation annuelle **261 €**
(possibilité de facilité de paiement en 3 chèques de 87 € encaissés les 1^{er} octobre, 1^{er} janvier, 1^{er} avril ; libellés à l'ordre du professeur)
- **Méditation seule** : cotisation annuelle (33 €)
- **Cycle d'ateliers Yoga** : 40 à 70 €/ cycle de 3 à 5 séances
- **Cours particulier** : sur demande

Inscriptions auprès du professeur

Marie Pierre Bayle : 06 23 70 08 99
Christelle Chazal : 06 65 07 91 17
Delphine Bruyat : 06 38 72 80 64
Florence Mazenod : 06 48 91 07 02
Laure Monat : 06 15 64 32 45
Anaïs Mounier : 06 18 56 28 74
Nathalie Pupier : 06 26 63 16 00
Virginie Pacaud : 06 48 57 74 06
Rosalie Viricel : 06 85 33 36 64