

# Yoga & méditation

Cours collectifs et individuels



Adultes et enfants



## Les bienfaits du Yoga

Né en Inde il y a environ 5000 ans, le Yoga est une discipline qui propose une approche globale de l'individu sur les plans physique, mental et spirituel. La pratique régulière du Yoga permet de :

**1. Apaiser son mental afin de porter une attention bienveillante envers soi et aller ainsi vers plus de conscience et d'humanité.**

**2. Apprivoiser stress et émotions.**

**3. Assouplir et renforcer muscles et articulations.**

**4. Prendre conscience de son souffle.**

**5. Renforcer la vitalité et le système immunitaire.**

**6. Se recentrer, s'intérioriser, mieux se connaître.**

## Les horaires à Louhans Hridaya - L'Espace du Yoga | St-Trivier-de-Courtes Espace Carronnière | 1h15

Un centre entièrement dédié au Yoga dont une salle de pratique de 71 m<sup>2</sup>, lumineuse avec tatamis (voir sur [www.espaceduyoga.fr](http://www.espaceduyoga.fr)).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Hatha Yoga 9h15		<b>Yoga adapté*</b> 11h00   1h	Hatha Yoga 9h15	
Hatha Yoga 17h30	Hatha Yoga 17h00		Hatha Yoga 17h30	<b>Yoga enfant</b> 17h15 ou 18h15 45 min	<b>Yoga parent-enfant</b> 9h15 ou 11h   1h dès 4 ans 1 fois par mois
Hatha Yoga 19h15		Hatha Yoga 20h00 À ST-TRIVIER	Hatha Yoga 19h00	<b>Méditation</b> 19h15   45 min 1 semaine/2	Ateliers : Yoga • Voyage sonore

**Les enseignant·e·s** (plus d'infos au verso) :

- Alexandre Montanari
- Anne-Camille Cattenoz

\***Yoga adapté sur chaise** :

Adultes ayant une difficulté spécifique (suite à accident ou opération, maladie chronique, mobilité réduite...).

**Les tarifs** → voir la fiche d'inscription

**Nos engagements** → au verso

## CONTACTEZ-NOUS !

06 11 72 01 89

aere@yogalouhans.fr

[www.yogalouhans.fr](http://www.yogalouhans.fr)



yoga aere

Suivez-nous sur

## Les engagements de l'Association AERE

1.

Nous considérons les personnes accueillies comme des **élèves** et non des clients.

Nous nous appliquons à **transmettre** le plus fidèlement possible l'enseignement du Yoga tout en y amenant notre personnalité. Nous servons de guides mais chaque élève détient sa réponse.



2.

**Nos enseignant·e·s sont diplômé·e·s et continuent à se former chaque année :**

- **Alexandre Montanari** | diplômé de l'EFYL (École Française de Yoga de Lyon) et membre de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga). Enseigne depuis 2003 ;
- **Anne-Camille Cattenoz** | diplômée du centre CATCO de Besançon pour l'enseignement du Yoga enfants et ados et formatrice pour le Yoga enfants (Ecole Diva Yoga). Enseigne depuis 2015.

3.

Nous proposons une **pédagogie progressive** permettant à chacun·e de pratiquer selon ses possibilités.



4.

Nous conseillons aux **personnes les plus en difficulté** (surpoids, suite d'accident ou d'opération, etc.) de prendre des **cours individuels ou adaptés sur chaise**.

5.

**Nous limitons le nombre d'élèves** dans les cours pour que l'enseignant·e puisse guider au mieux l'ajustement des élèves dans leur pratique.

6.

**La cotisation est annuelle** pour encourager une pratique régulière et l'engagement, elle n'est pas remboursable mais les **cas exceptionnels\*** sont examinés par le bureau.



7.

Le **nombre** de séances annuelles assurées par l'enseignant·e est garanti. En cas d'absence de l'enseignant·e, nous trouvons un·e remplaçant·e ou rattrapons le cours.

8.

Les cours que vous manquez **peuvent être rattrapés** lors d'un autre cours avec votre enseignant·e en fonction des places disponibles, mais ne sont **pas remboursables**.



9.

Nous vous proposons :

- une **séance d'essai**, gratuite si pas d'inscription. Si inscription, elle fait partie du forfait (non déductible) ;
- une **journée randonnée yoga** annuelle gratuite.

\* Si annulation de cours pour cas de force majeure : s'agissant d'une cotisation annuelle avec facilité de paiement en 3 fois sans frais, les chèques sont encaissés aux échéances prévues. Toutefois, un dédommagement pourrait être envisagé, en fonction des éventuelles aides des pouvoirs publics.

