

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 m², lumineuse avec tatamis (voir sur www.espaceduyoga.fr).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Hatha Yoga 9h15		Yoga adapté* 11h00 1h	Hatha Yoga 9h15	Yoga parent-enfant 9h15 ou 11h 1h dès 4 ans 1 fois par mois
Hatha Yoga 17h30	Hatha Yoga 17h00		Hatha Yoga 17h30	Yoga enfant 17h15 ou 18h15 45 min	
Hatha Yoga 19h15		Hatha Yoga 20h00 À ST-TRIVIER	Hatha Yoga 19h00	Méditation 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



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 déduite) ;
- 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.