

Cher.es Yogi.nis,

Cette rentrée 2023-24 s'annonce dans la même veine que l'année passée : même horaires et mêmes lieux, sauf pour le cours du jeudi à St-Moreil qui passe à 1h30 et permettra ainsi d'aller un peu plus loin dans le pranayama - le contrôle et l'épanouissement du souffle - et la méditation assise.

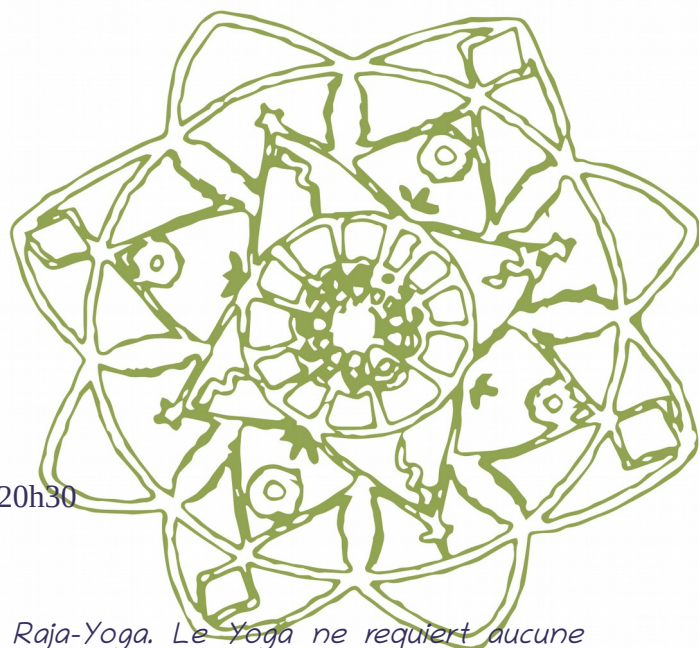
◆ SEANCES HEBDOMADAIRES

*ST-MOREIL - 7 Champagnat*

- LUNDI 8h30 - 9h45
- JEUDI 9h30 - 11h

*EYMOUTIERS – Presbytère 2 rue des Pénitents*

- LUNDI 17h30 - 18h45 & 19h - 20h15
- MERCREDI 17h50 - 19h05 & 19h15 - 20h30



*Nous pratiquerons ensemble le Hatha-Yoga et le Raja-Yoga. Le Yoga ne requiert aucune condition de souplesse, de niveau, de genre ou d'âge. L'apprentissage se fait en douceur, par degrés, en respectant le corps, les envies et les possibles de chacun.e !*

LES TARIFS

*ST-MOREIL (lundi et jeudi)*

250 et 300 € / an  
90 et 110 € / trimestre  
12 et 15 € / séance

*EYMOUTIERS*

95 € / trimestre  
13 € / séance

*1 séance découverte est offerte  
Tous les ateliers ont lieu  
SUR INSCRIPTION !*

LE CALENDRIER

30 séances / an de mi septembre à mi-juin,

soit 10 séances / trimestre (pas de séances lors de vacances scolaires et jours fériés)

- Premier trimestre : du 18 septembre au 10 décembre
- Deuxième trimestre : du 11 décembre au 17 mars
- Troisième trimestre : du 18 mars au 23 juin

◆ LES MATINS YOGA

3h de yoga en petit groupe de 8 personnes pour approfondir la pratique, certains enchaînements, postures, exercices de souffle et/ou la méditation. A St-Moreil.

30 € / matinée (tarif 25 € coup de pouce). Dates communiquées ultérieurement.

◆ ATELIERS YOGA PERINATAL

Respirer, s'étirer, adapter les gestes de la vie quotidienne, prendre soin des petits maux de la grossesse. Vivre la grossesse et le post-partum bercée par le Yoga, et prendre ainsi soin de son corps en plein bouleversement, de soi et de son bébé en cette période particulière et unique.

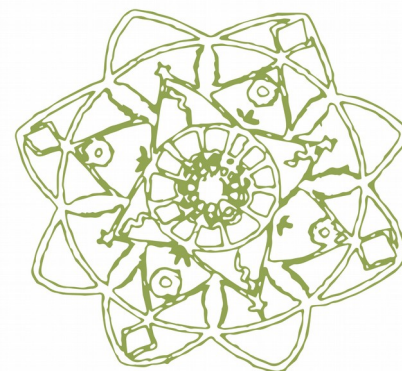
Des séances d'1h30 sur demande à St-Moreil ou à domicile pour 4 à 6 personnes, 20€ / personne + frais de déplacement.

◆ SÉANCES INDIVIDUELLES à St-Moreil 60 € / 1h15

Un accompagnement personnalisé, adapté à votre demande, vos besoins.

◆ STAGE ÉTÉ 2023

Dates et contenu communiqués ultérieurement.



LE MATÉRIEL A PRÉVOIR

- 1 tenue confortable
- 1 couverture
- tapis et coussin / tabouret pour les groupes d'Eymoutiers

*Matériel fourni à St-Moreil !*

... une bonne couverture en laine soigneusement pliée fait largement office de zafu !

Sur demande le mode d'emploi pour fabriquer soi-même son banc de méditation !



Julie JACQUES  
[yorganic@mailo.com](mailto:yorganic@mailo.com)  
06.30.04.38.96  
[www.yorganic.fr](http://www.yorganic.fr)

*Formée de 2015 à 2019 à l'Ecole de Yoga de Lyon par Boris TATZKY et son équipe d'enseignant.es dans la lignée de TKV DESIKACHAR - Viniyoga - et de Roger CLERC -*

*Yoga de l'Energie. Certifiée DE GASQUET@INSTITUT—Maternité en 2022 pour l'accompagnement plus spécifique en Yoga périnatal.*