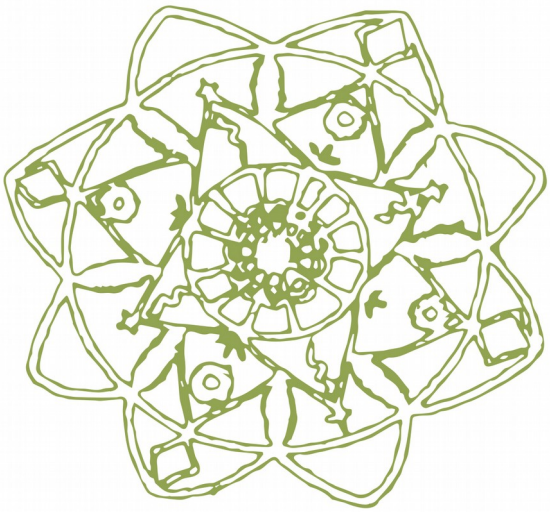
Cher.es ami.es sur le chemin de pratique,

La rentrée 2026-27 s'approche, peu de changements : même horaires et mêmes lieux !

Nous aurons comme toujours 30 séances de mi-septembre à mi-juin, soit 10 séances par trimestre. Nous n'aurons **pas de séances lors des vacances scolaires et des jours fériés, ni du 12 au 16 octobre 2026, et du 6 au 9 mai 2027 inclus !**

Je continue à privilégier, à encourager l'engagement à l'année. Bien sûr il est tout à fait possible de choisir ce tarif à l'année, mais de déposer à la rentrée 3, 5 ou 10 chèques pour étaler les paiements au fil des mois.

Je reste toujours ouverte à appliquer des réductions / adaptations pour les personnes à faibles revenus, familles nombreuses, bénéficiaires des minimas sociaux. Parlons-en si besoin !



- SEANCES HEBDOMADAIRES

ST-MOREIL *- 7 Champagnat*

- LUNDI 8h30 - 10h
- JEUDI 9h30 – 11h

EYMOUTIERS *– Presbytère 2 rue des Pénitents*

- LUNDI 17h30 - 18h45 & 19h - 20h15
- MARDI 9h - 10h30
- MERCREDI 17h50 - 19h05 & 19h10 - 20h25

Nous pratiquerons ensemble le Hatha-Yoga et le Raja-Yoga, c'est à dire autant les enchaînements dynamiques et les postures, que le pranayama (contrôle du souffle) et la méditation. 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

EYMOUTIERS - 1h15	*EYMOUTIERS- 1h30*	*ST-MOREIL - 1h30*
295 € / an	350 € / an	335 € / an
120 € / trimestre	140 € / trimestre	135 € / trimestre
15 € / séance	17 € / séance	17 € / séance

LE CALENDRIER

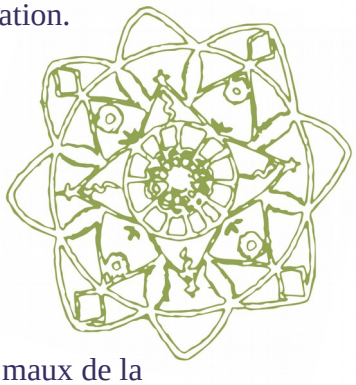
- Premier trimestre : du 14 septembre à début / mi décembre
- Deuxième trimestre : de début / mi décembre à mi / fin mars
- Troisième trimestre : de mi / fin mars à mi juin

Règlement des trimestres : 9 octobre – 15 janvier – 15 avril

1 séance d'essai est possible
Tous les ateliers ont lieu
SUR INSCRIPTION !

◆ LES MATINS-YOGA

C'est 3 heures de yoga en petit groupe de 8-9 personnes sur une thématique, pour approfondir la pratique, certains enchaînements, postures, pranayama, mantra, relaxation, méditation.



A St-Moreil, tarif modulable 25 à 70 € / matinée selon coefficient familial.

Je continue cette année pour les matinées à appliquer un tarif adapté au revenu et la situation familiale de chacun.e. Je vous laisse lire le texte « Réflexions sur l'argent » qui suit !

◆ ATELIERS YOGA PÉRINATAL

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 sur demande à St-Moreil pour 3 à 8 personnes.

◆ STAGE ÉTÉ 2027

Dates et contenu communiqués ultérieurement.

LE MATÉRIEL A PRÉVOIR

Matériel fourni à St-Moreil !

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

… 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 !

Au plaisir de vous retrouver !

Julie JACQUES

yorganic@mailo.com
06.30.04.38.96
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.

RÉFLEXIONS SUR L'ARGENT...

Voilà plusieurs années que je réfléchis à proposer des tarifs non pas égaux pour tou.tes, mais ajustés aux revenus et à la composition du foyer de chacun.e. Cela m'apparaît plus juste, plus équitable, même si bien sûr la complexité de la vie et de chaque situation est difficile à prendre en compte dans son intégralité...

Je vous propose donc pour l'année 2024-25 une expérimentation sur les matins-yoga, et qui si elle fonctionne sera l'an prochain peut-être étendue à l'ensemble de mes propositions (séances hebdo, individuelles et périnatal). Le tarif des matins-yoga méritaient il me semble d'être revus à la hausse, mais je ne voulais surtout pas pénaliser les petits budgets ou les familles nombreuses, qui je le sais ont déjà des difficultés d'accès à ce genre de proposition. Voici donc la solution pour laquelle j'ai opté !

Pour établir la grille tarifaire, je me suis appuyée sur ce que pratique l'association Mainat ja-te qui a ouvert récemment une maison de santé alternative à Tarnac. Je ne demanderai pas de pièces justificatives. Et bien sûr reste ouverte pour en discuter ! Je laisse à chacun.e la responsabilité de se renseigner sur son quotient familial, si celui-ci lui est inconnu, sur le site de la CAF.

Comment est calculé le quotient familial ?
Le quotient familial est un outil de mesure de vos ressources mensuelles. Il tient compte à la fois de vos revenus professionnels et/ou de remplacement (indemnités, par exemple), des prestations familiales mensuelles perçues (y compris celles versées à des tiers comme l'Apl) et de la composition de la famille. Il est actualisé lorsqu'il y a un changement de situation familiale, professionnelle etc.

Son mode de calcul :

- prendre le 1/12ème des ressources imposables de l'année (avant abattements fiscaux)
- ajouter les prestations mensuelles
- diviser ce total par le nombre de parts

Calcul du nombre de parts :

- 1 ou 2 parents et 1 enfant* = 2,5 parts
- 1 ou 2 parents et 2 enfants* = 3 parts
- 1 ou 2 parents et 3 enfants* = 4 parts
- 1 ou 2 parents et 4 enfants* = 4,5 parts
- au delà du 4ème enfant, ajouter 0,5 part par enfant*
- pour chaque enfant handicapé, ajouter 0,5 part supplémentaire

* Il s'agit des enfants à charge bénéficiaires de prestations familiales.

GRILLE TARIFAIRE DES MATINS-YOGA

Revenu mensuel	*Quotient familial (CAF)*	*Indications tarifaires*
Inférieur à 1000 €	*Inférieur à 750*	*25-30€*
Entre 1000 et 1500 €	*Entre 750 et 1000*	*35-40 €*
Entre 1500 et 2200 €	*Entre 1000 et 1300*	*45-50 €*
Entre 2200 et 3000 €	*Entre 1300 et 1600*	*55-60 €*
Supérieur à 3000 €	*Supérieur à 1600*	*65-70 €*