TARIFS DES COURS 2011/2012

ANNUEL

	cours d'une heure	cours d'une heure trente	deuxième cours
Tarif normal	182 €	260 €	130 €
Tarif réduit *	155 €	182 €	130 €
Tarif couple	146 €	210 €	130 €

* *Tarif réduit :* enfants, étudiants, demandeurs d'emploi...

ADHÉSION du 1er septembre 2011 au 31 août 2012

Tarif Individuel	25,00 €	
Familiale	35,00 €	
Enfants/ados	15,00 €	
Minorée	15,00 €	pour les inscriptions aux stages et séminaires

Modalités de règlement

Cours • L'inscription à un cours est individuelle et doit être réglée au début de l'année. Il est possible d'échelonner le règlement en trois chèques payables au cours du trimestre qui suit l'inscription.

CONTACTS

ECOLE DE YOGA DE L'ODET
Salle de Yoga
1 place Jean Berri - 29500 ERGUÉ-GABERIC
✆ 02 29 40 38 13 / 02 98 10 06 97

ECOLE DE YOGA DE L'IROISE
Salle de Yoga
32 rue du Guelmeur - 29200 BREST
✆ 02 98 42 15 52

ECOLE DE YOGA DU MOROS
Concarneau
✆ 02 29 40 38 13 / 02 98 10 06 97

CENTRE DE YOGA SATYANANDA
Kerdréoret - 29390 LEUHAN
✆ 02 98 59 71 47

ECOLE DE YOGA SATYANANDA
Siège social : 186, avenue de Ty Bos - 29000 QUIMPER
Email : contact@ecoledeyogasatyananda.net
www.ecoledeyogasatyananda.net

SATYANANDA YOGA®

PLANNING DES COURS 2011/2012

SATYANANDA YOGA®

ECOLE DE YOGA SATYANANDA

ECOLE DE YOGA DE L'ODET
ECOLE DE YOGA DE L'IROISE
ECOLE DE YOGA DU MOROS
ECOLE DE YOGA SATYANANDA - Antony
MUZIK BREIZINDEZ

LE SATYANANDA YOGA® OFFRE TOUS LES MOYENS DE RESTAURER UN SENTIMENT D'ÉQUILIBRE ET DE COHÉRENCE PROFONDE INTÉRIEURE.

C'EST UN OUTIL MERVEILLEUX AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ ET QUI PERMET AUSSI D'ALLER DANS L'APPROFONDISSEMENT DE LA CONNAISSANCE DE SOI.

Le Satyananda Yoga® favorise :

- L'assouplissement du corps
- L'élimination des tensions
- Le bien-être
- La gestion du stress
- L'équilibre de l'énergie
- La stabilité, la concentration
- Calme, harmonie et paix intérieure
- Connaissance de soi
- Confiance en soi et pensée positive

LES BIENFAITS DU YOGA SONT MULTIPLES ET RECONNUS.
ILS AGISSENT SUR TOUS LES PLANS DE LA PERSONNALITÉ.
PLUS QU'UNE PRATIQUE DE BIEN-ÊTRE, LE YOGA PEUT CONSTITUER UN VÉRITABLE STYLE DE VIE.

Déroulement d'une séance :

- **ASANAS OU POSTURES** : pour retrouver ou maintenir, développer la souplesse et la tonicité du corps ainsi que la mobilité des articulations, par un travail en douceur sur le corps physique.
- **PRANAYAMA :** les techniques de respiration sont essentielles pour la santé et l'équilibre énergétique. Le contrôle du souffle est un outil extraordinaire, un cadeau de la nature, pour pacifier le mental et gérer les émotions.
- **YOGA NIDRA :** pratique de relaxation profonde du corps et du mental. Elle favorise le sommeil, augmente la vitalité et l'énergie, stimule les fonctions cérébrales et la mémoire, permet une approche de la vie plus positive.

PLANNING DES COURS - SAISON 2011/2012

QUIMPER

Lundi	09h30 - 11h00	Retraités ARPAQ	Salle de Kernisy (Terre Noire)
	12h15 - 13h15	Niveau 1	Halle des Sports, avenue Yves Thépot
	14h30 - 16h00	APF (handicapés)	MPT Ergué-Armel
	18h15 - 19h15	Cours en breton	Collège Diwan
Mercredi	09h30 - 11h00	Retraités ARPAQ	Braden (Les Châtaigniers)
	19h00 - 20h30	Accessible à tous	MPT Penhars
	19h30 - 21h00	Niveau 2	Ecole St Joseph, rue Rosmadec

ERGUE GABERIC - Salle de Yoga , 1 place Jean Berri

Lundi	09h30 - 11h00	Accessible à tous	
	17h45 - 19h15	Niveau 1	
	19h30 - 21h00	Niveau 1	
Mardi	09h30 - 11h00	Niveau 1	
	15h30 - 17h00	Retraités	Amicale des retraités
	18h15 - 19h45	Niveau 1	
	19h00 - 20h00	Méditation avec Sw. Paramatma	
	20h00 - 21h30	Niveau 1	
Mercredi	14h00 - 15h00	Cours enfants	
	15h15 - 16h15	Cours ados	
Jeudi	17h45 - 19h15	Niveau 2	
	19h30 - 21h00	Niveau 3	
Vendredi	09h30 - 11h00	Niveau 1	
	12h15 - 13h45	Niveau 1	
	18h00 - 19h30	Niveau 1	
Dimanche	09h30 - 11h00	Niveau 1	

LEUHAN - Centre de Yoga Satyananda, Bijayogashram

Mardi	10h00 - 12h00	Femmes enceintes
Jeudi	10h00 - 12h00	Baby Yoga
	19h00 - 20h30	Accessible à tous

SCAER - Piscine Aquapaq

Samedi	10h00 - 12h00	Accessible à tous

CONCARNEAU - Abri du Marin

Mardi	12h15 - 13h45	Accessible à tous
Jeudi	18h15 - 19h45	Accessible à tous

BREST - Salle de Yoga, 32 rue du Guelmeur

Lundi	09h30 - 11h00	Retraités ORB	MPT St Pierre
	10h00 - 11h30	Niveau 2	
	12h30 - 13h30	Niveau 1	
	14h30 - 15h30	Relaxation / ORB	
	18h30 - 20h00	Niveau 1	
Mardi	14h30 - 16h00	Retraités ORB	
	17h15 - 18h45	Niveau 1	
	17h45 - 19h15	Accessible à tous	MPT Valy Hir
	19h00 - 20h30	Niveau 2 / 3	
Mercredi	10h00 - 11h00	Cours enfants	
	18h00 - 19h30	Niveau 1	
	19h45 - 21h15	Niveau 2	
Jeudi	19h00 - 20h30	Niveau 1	
Vendredi	10h00 - 11h30	Niveau 1	
Samedi	09h30 - 11h00	Niveau 1	

LANNILIS - Rue Kergroas

Lundi	17h30 - 19h00	Accessible à tous
Lundi	19h15 - 20h45	Accessible à tous

SATYANANDA YOGA ®

WWW.ECOLEDEYOGASATYANANDA.NET

PLOUGASTEL-DAOULAS - Mairie (sous-sol)

Lundi	14h30 -16h00	Accessible à tous
	18h15 -19h45	Accessible à tous
	20h00 - 21h30	Accessible à tous

BOHARS - Centre social Roz Valan

Mardi	09h00 - 10h30	Accessible à tous
Jeudi	17h30 - 19h00	Accessible à tous
	19h15 - 20h45	Accessible à tous

GUIPAVAS - Ecole Jacques Prévert

Mercredi	18h15 - 19h45	Accessible à tous
Mercredi	20h00 - 21h30	Accessible à tous

MORLAIX - ORPAM , rue Poan Ben

Lundi	10h00 - 11h30	Retraités ORPAM
Vendredi	15h30 - 17h00	Retraités ORPAM

DOUARNENEZ - MJC

Lundi	18h30 - 20h00	Accessible à tous
Vendredi	14h30 - 16h00	Accessible à tous

PENMARC'H - Dojo, stade municipal

Lundi	09h30 - 11h00	Accessible à tous
Jeudi	19h45 - 21h15	Accessible à tous
Jeudi	18h00 - 19h00	Méditation

HUELGOAT - Centre d'accueil et de loisirs

Lundi	14h30 - 16h00	Accessible à tous
Vendredi	18h30 - 20h00	Accessible à tous

LORIENT - CEP, 67 Rue Duguay Trouin

Lundi	09h30 - 10h30	Accessible à tous
	10h45 - 11h45	Accessible à tous
	12h15 - 13h15	Accessible à tous
	14h00 - 15h30	Accessible à tous
	17h45 - 18h45	Accessible à tous
Mercredi	09h30 - 11h00	Niveau 2
	14h30 - 15h30	Cours enfants
	16h00 - 17h00	Cours ados
	17h30 - 18h30	Accessible à tous
	18h45 - 19h45	Accessible à tous

PLOMELIN - Complexe sportif Espace Glazik

Lundi	19h30 - 21h00	Accessible à tous
Mercredi	17h30 - 19h00	Accessible à tous

PLUGUFFAN - Ecole primaire publique

Mardi	18h15 - 19h45	Accessible à tous
Jeudi	19h15 - 20h45	Accessible à tous