

# **INSCRIPTIONS aux cours de Vini-Yoga à BOURGNEUF**

**Salle des fêtes**

Avec l' Association YOGA DE BOURGNEUF  
et la professeure diplômée Aline AZNAG

**Le mardi de 09:00 à 10:30**

Inscriptions sur place après 2 essais gratuits

**Cours tous Niveaux**

**Dès Mardi 12 septembre 2003**

**Cotisation annuelle ,170 €+ 20 € d'adhésion = 190 euro.**

( pour une même cotisation pratique illimitée dans tous les cours de l'association )

**Vous trouverez tout le détail de ces informations sur notre site**

**[yogadebourgneuf.com](http://yogadebourgneuf.com)**

*possibilité de pré-inscription en ligne*

ou tél : 06 89 33 33 84





## Mini-stage de Rentrée pour les yogis

pour une reprise en douceur du Hatha yoga et du ViniYoga

Avec : Nicole le mardi 05/09/23 à Chamousset de 18h30 à 19h30

Aline le jeudi 07/09/23 à Bourgneuf de 18h30 à 19h30

*Séance de 1 h chaque jour , ( tarif unique à 15€ les 2 jours ).*



Venez découvrir et pratiquer  
le HATHA YOGA, YOGA NIDRA, VINI YOGA  
Dispensés dans ses cours tous niveaux, de septembre à juin  
(hors vacances scolaires)

| Jours    | Horaires       | Yogas      | Prof.                             | Lieux              | Si Yoga Nidra              | Prof.  | Lieux      |
|----------|----------------|------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|--------|------------|
| Lundi    | 14:15 à 15:45  | Hatha Yoga | Yvette                            | Chamousset         | + 30 mn<br>1 lundi sur 2   | Yvette | Chamousset |
| Lundi    | 18:45; à 20:15 | Hatha Yoga | Nicole                            | Montailleir        |                            |        |            |
| Lundi    | 19:00 à 20:30  | Hatha Yoga | En alternance<br>Chantal / Rachel | St Pierre de Soucy |                            |        |            |
| Mardi    | 09:00 à 10:30  | Vini Yoga  | Aline                             | Bourgneuf          |                            |        |            |
| Mardi    | 18:15 à 19:45  | Hatha yoga | Yvette                            | Chamoux/Gelon      | + 30 mn<br>+ 1 mardi sur 2 | Yvette | Chamoux    |
| Mardi    | 18:45 à 20:15  | Hatah Yoga | Françoise                         | La Chavanne        |                            |        |            |
| Mercredi | 17:00 à 18:30  | Hatha Yoga | Elsa/ Françoise                   | Chamousset         |                            |        |            |
| Jeudi    | 19:00 à 20:30  | Hatha Yoga | Rachel / Chantal                  | Coise              |                            |        |            |
| Vendredi | 09:00 à 10;30  | Hatha Yoga | Nicole                            | Coise              |                            |        |            |
| Samedi   | 09:00 à 10:30  | Hatha yoga | Françoise                         | St Hélène du lac   |                            |        |            |





## Rentrée du 11 sept. 2023

Pratiquer « le Yoga » c'est prendre soin de ses articulations et de son corps en douceur mais c'est aussi le dynamiser grâce au mental libéré et joyeux que vous retrouverez .

**Une équipe de professeuses diplômées et attentives vous accueillera dans les 10 cours hebdomadaires de votre choix, répartis dans les 7 villages en Combe de Savoie, avec des horaires différents dans la semaine.**

Dans notre belle Association ( 150 adhérents ) humaine et conviviale depuis 15 ans et plus, nous assurons 35 semaines de cours ( hors vacances scolaires ) , des ateliers Yogiques et autres animations dans la saison .

**Rentrée le 12 septembre 2023** à Chamousset et Montailleur, puis les jours suivants de la semaine pour chaque cours ; inscription définitive après 2 essais gratuits , payable en 2 fois octobre et janvier si vous le désirez .

**Pour 190€ annuel vous pratiquez où et quand vous le décidez** ( les salles sont spacieuses et accueillantes , les places ne sont pas limitées )

**Pas d'équipement spécial** , tenue souple , tapis personnel, et plaid chaud pour la relaxation. **Pas de certificat médical** ; seule la professeure sera à l'écoute des cas particuliers que vous lui signalerez

Notre assurance responsabilité civile ne couvre pas l'accident corporel, celui-ci est du ressort de votre assurance personnelle

### HORAIRES:

Lundi : 14 h 15 à Chamousset - et 18 h 45 à Montailleur - et - 19 h 00 à St Pierre de Soucy

Mardi : 09 h 30 à Bourgneuf - et - 18h15 à Chamoux - et - 18 h 45 à La Chavanne

Mercredi : 17 h 00 à Chamousset

Jeudi : 19 h 00 à Coise

Vendredi : 09 h 00 à Coise

Samedi : 09 h 00 à Ste Hélène du Lac

Les cours commencent à l'heure et durent 1h30 ; sauf les jours de Yoga Nidra , 1/2 h en plus



