*Depuis 1985, **l'association CEPY** propose à ses adhérent(e)s la découverte et l'approfondissement du YOGA.*

Ses professeurs vous accompagnent dans un esprit d'ouverture et de découverte. Ils adaptent la pratique aux besoins et aux attentes de chacun et de chacune.

http://cepy-yoga-melle.mozello.fr/

cepy.yogamelle@yahoo.com

Johannik Dupuy - 06 87 48 32 74 Johannik.dupuy@wanadoo.fr

Josette Foisseau – 06 15 19 08 84 foisseaujosette@hotmail.com

Sylvie Gautherin - 05 49 29 93 69 sylvie.gauth@orange.fr

Pascale Naudin – 06 83 49 09 82 calou.naudin@gmail.com

L'association vous propose dans la salle de yoga, Espace Ste Catherine place de la poste à Melle

- 4 séances de Hatha yoga au sol (1 h 30 par semaine)
- *2 séances de Hatha Yoga assis sur chaise (1 h par semaine)**

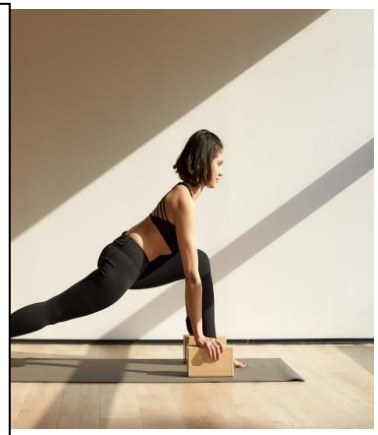
Lundi : ***9 h 30 à 1O h 30 et 11 h à 12 h Hatha Yoga assis sur chaise***

Lundi : 16 h 00 à 17 h 30 et 18 h 30 à 20 h 00

Jeudi : 17 h 00 à 18 h 30 et 19 h 15 à 20 h 45

Centre d'Étude et de Pratique du Yoga

Y
O
G
A



Relaxation

Recentrage

Paix intérieure

Vécu du moment présent

Souplesse du corps et de l'esprit

Renforcement musculaire

Rentrée

2023-2024

INSCRIPTIONS
ET
POSSIBILITE DE PRET DE MATERIEL

Lundi 4 septembre de 17 h 30 à 19 h 30 et
jeudi 7 septembre de 18 h à 20 h

SALLE DE YOGA espace Ste Catherine

13 Place de la poste à MELLE

Reprise des cours : **Lundi 11 et Jeudi 14 Septembre 2023**

Pour le bon déroulement des séances, il est préférable d'arriver 15 mn avant le début du cours .

⚠ ***Les enseignants ne sont pas habilités à prendre les inscriptions***

Centre d'Étude et de Pratique du Yoga

« Le yoga c'est apprendre à revenir à vous-même. C'est trouver vos limites, étendre vos frontières et être capable de vous relaxer réellement dans ce que vous êtes » ***Christina Brown yoga thérapeute***

Nos enseignant(e)s diplômé(e)s de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY)
Bernard Baudouin , Elise Canezza et Anne Duhurt

TARIFS (adhésion de 10 euros comprise)

TARIF	**HATHA YOGA Individuel**	**HATHA YOGA couple ***	**YOGA CHAISE Individuel**
Plein	265	440	175
Social *	190	315	125
Solidarité* Etudiant*	140	230	

Pour le paiement, en un seul versement global.
Facilité de paiement possible : paiement en 3 chèques à l'inscription, débités le mois de l'inscription et les 2 mois suivants.

*Tarifs couple , social , solidarité sur présentation de justificatifs : Votre avis d'imposition de 2022 avec revenu fiscal de référence que vous avez reçu courant 2023
*Tarif étudiant : Sur présentation de la carte

A l'inscription, les adhérent(e)s sont invité(e)s à choisir la séance hebdomadaire à laquelle ils souhaitent participer.

Suite au contexte sanitaire de ces dernières années, l'association propose le prêt avec caution d'un kit de pratique.

-Un premier cours d'essai, après inscription auprès des membres du bureau sans engagement pour les nouvelles demandes(coordonnées au verso)

-Possibilité d'adhérer toute l'année sur demande selon les mêmes modalités ci-dessus, en fonction des places disponibles.

-Tarif dégressif en fonction de la date d'inscription.

L'adhésion annuelle vous permet de participer à 1 cours de yoga par semaine (soit 33 cours à l'année)
+ 3 stages gratuits , *un temps bien-être* en fin d'année de pratique et une soirée conviviale avec intervenant

*Yoga assis sur chaise :
Les deux cours seront maintenus selon le nombre d'inscriptions (11 minimum par cours)