



# GEMME DE YOGA

*Cultiver son jardin intérieur*

## FICHE D'INFORMATIONS 2022-2023

### Document à conserver p1/2

Bienvenue, au sein de l'association Gemme de Yoga pour vous initier à la pratique du yoga de l'Institut Français du Yoga (IFY). Le Yoga de l'IFY est inspiré de l'enseignement de T.K.V Desikachar. Sa pratique est respectueuse et allie posture, respiration et méditation. Ce Yoga s'adresse à tous publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression graduelle (vinyâsa) dans les séances.

Que la voie du Yoga vous apporte connaissance et rayonnement ! ! Céline

**Planning**

Lundi	Mardi	Jeudi	Dimanche 1/2
	9h30-10h30 Dynamique	9h15-10h15* Dynamique	9h30-10h30 Dynamique
17h45-18h45 Dynamique	19h00-20h00 Dynamique	18h30-19h30 Apaisant	

### Les 1ers jeudis du mois : 19h45-20h30 Jardin de femmes

\*Séance du jeudi matin spéciale : garde d'enfants possible sous conditions

En salle : 1 rue de l'église vieille à GIGEAN

En plein air : Balaruc le vieux/Gigean et autres villages du Bassin de Thau

**Yoga dynamique** : Pratique posturale et respiratoire stimulante permettant de renforcer son corps et développer ses capacités cardio respiratoires.

**Yoga apaisant** : Pratique douce pour un assouplissement de tout le corps et une détente profonde.

**Jardin de femmes** : rituel de partages de savoirs entre femmes dans un espace confidentiel et bienveillant autour de thèmes liés à la femme et au prendre soin de soi.

**Séance individuelle** : création d'une séance de yoga personnelle adaptée à vos besoins spécifiques et votre contexte de vie.

## Tarifs

	ADHERENTS	NON ADHERENTS
Cours à l'unité	8 €	10 €
Abonnement graine 1 cours/semaine	200 €	-
Abonnement pousse 2 cours/semaine	280 €	-
Abonnement gemme cours Illimités	350 €	-
Atelier parents/enfants	12 €	16 €
Stage	Réduction de 20 %	-
Jardin de Femmes	5 €	8 €
Séance individuelle	40 €	50 €
Juillet et Août Cours à l'unité	6 € (abonnés)/ 8 €	10 €

**Adhésion : 20 €**

Valable 1 an à partir de la date de souscription.

Abonnement nominatif, valable de septembre à juin et non remboursable.

(sauf problème de santé et sur présentation d'un certificat médical uniquement).

**Réservation de votre cours :**

Enseignement par petit groupe (10 personnes max/séance).

**Réservation de chaque cours par SMS. Les personnes ayant souscrit à un abonnement sont prioritaires.** En cas d'annulation, merci de prévenir par SMS au plus vite pour permettre à une autre personne de participer à la séance.

**Matériel et conseils pratiques**

Tapis de yoga, 1 sangle, 2 briques, 1 coussin

-Hydratez vous avant et après la séance

-Evitez de manger avant de venir

-Prévoyez d'arriver 5 min avant le cours pour vous installer tranquillement