

HATHA YOGA

Les huit piliers ou étapes du Yoga sont :

Les règles de vie dans la relation aux autres

Les règles de vie dans la relation à soi même

La pratique de la posture

La pratique de la respiration

L'écoute intérieure

L'exercice de la concentration

La méditation

L'état d'unité

« Yoga-Sutras II.29 – Patanjali »



Tarifs 2009-2010

Cours de Hatha Yoga

Les cours sont assurés par Jean Pierre Michaud, professeur diplômé de la *Fédération Nationale des Enseignants de Yoga*

Adhésion : 24€ (dont 14€ seront reversés à l'UNY pour l'assurance)

COURS COLLECTIFS		STAGES samedi
Carte 4 cours (val. 5 semaines consécutives) 40€ / mois	280€ / an (7,78€ / cours)	40€/personne 5 à 6 heures Mini 3 personnes

COURS INDIVIDUELS		
40€ / cours	Carte 4 cours (valable 5 semaines consécutives) 140€/mois	900€ / an (25€/cours)

COURS A DOMICILE Mini 1 pers – Maxi 4 pers – 10€/pers suppl		
50€ / heure	180€ / mois (45€/cours)	1125€ / an (31,25€/cours)

Le premier cours d'essai est offert
Toute inscription commencée est due pour le trimestre échu

HORAIRES

Lieu des cours : 06 rue Pons – 83150 Bandol
Association 06.87.03.59.83 / Professeur 06.14.25.74.41

accordacorps@aliceadsl.fr
<http://www.accordacorps.com>

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Permanence de 10h00 à 13h00	11h00 – 12h00 Complet		
	12h30 – 13h30		
			Permanence de 13h00 à 16h00
Cours individuel 16h30 – 17h30 Complet			16h00 - 17h00
Cours individuel 17H45 – 18h45 Complet	Permanence de 17h30 à 19h00	Permanence de 17h00 à 19h00	Cours individuel 17h15 – 18h15 Complet
Cours individuel 19h00 – 20h00 Complet			18h30 – 19h30
20h15 – 21h15			19h45 – 20h45

