

Association Au cœur du yoga

116 rue Bugeaud

69006 Lyon

06 71 46 88 84

sam@dharmalyon.com

www.dharmalyon.com

Cours de yoga septembre 2018-Juillet 2019



Hatha yoga : symboliquement, l'union de la lune et du soleil. Une recherche d'unité dans laquelle on réconcilie les tendances apparemment opposées. Une manière de sortir de la dualité, de ce qui sépare, pour aller vers ce qui relie.

Participer aux activités de l'association : modalités et conditions

Adhésion : seuls les membres de l'association Au cœur du yoga peuvent participer aux diverses activités proposées par l'association (cours, stages, ateliers, matinées de yoga, autres événements autour du yoga ayant lieu dans la salle, etc.). Le prix de l'adhésion annuelle est de 5 €, l'adhésion est valable du 1^{er} août au 31 juillet de l'année suivante.

Le cours d'essai est gratuit, sans engagement et ne nécessite pas d'être membre de l'association.

Activité et arrêt des cours : les cours démarrent le lundi 10 septembre 2018 et se terminent le samedi 6 juillet 2019. Il n'y a généralement pas cours durant les vacances scolaires, sauf à la Toussaint où l'école ne fermera que du lundi 29 octobre au dimanche 4 novembre.

Arriver en cours d'année : il est possible de rejoindre les cours à tout moment de l'année, notez cependant qu'une progression est prévue au cours de l'année ! Les cours sont tous niveaux, les pratiques proposées sont adaptées en fonction des personnes présentes.

Changer de cours en milieu d'année : une fois que vous avez choisi le créneau horaire qui vous convient, il est possible de changer ponctuellement de cours en fonction de vos disponibilités et dans la limite des places disponibles. Si vous souhaitez changer définitivement de créneau c'est possible, là encore dans la limite des places !

Venir aux cours de yoga : pour que les cours se déroulent dans les meilleures conditions pour tous, merci d'arriver 5 à 10 minutes à l'avance pour avoir le temps de vous changer, de vous installer tranquillement... Et pour être sûr de ne pas arriver en retard !

Santé / restrictions : les cours de yoga sont accessibles à tous mais si vous avez un problème de santé particulier, merci de le signaler avant votre premier cours. En cas de doute, consultez votre médecin afin de savoir si vous êtes apte à suivre les cours de yoga.

Règlement : les cotisations peuvent être réglées en une ou plusieurs fois, les chèques sont alors remis le jour de l'inscription et encaissés à votre convenance.

Abonnement annuel (36 semaines de cours au minimum) :
400 euros pour 1 cours par semaine, 550 euros pour 2 cours par semaine

Abonnement trimestriel :
1er trimestre, 14 cours : 175 €, 2ème trimestre, 12 cours : 150 €, 3ème trimestre, 10 cours : 125 €

Cours à la carte : vous venez quand vous le souhaitez
Carte 10 cours : 150 €, carte 5 cours : 80 €

Cours particulier à domicile ou dans la salle rue Bugeaud
1h = 50 €, 1h30 = 70 €, 2h = 85 €

Les cours manqués peuvent être rattrapés sur un autre créneau en fonction des places disponibles. Il n'y a pas de remboursement des sommes réglées (sauf cas de force majeure sur justificatif : mutation, maladie grave, maternité...). Les adhésions ne sont pas remboursables.

Lu et approuvé, le

Signature :

Ateliers et stages de yoga prévus pour l'année scolaire 2018-2019

Des cours de yoga ponctuels seront proposés le samedi matin, les dates de ces cours de 2h (10h-12h) seront indiquées sur le site de l'école de yoga et sur la page Facebook.

Sur ces mêmes dates, des ateliers de yoga auront lieu l'après-midi entre 14h et 17h30. Consultez le site www.dharmalyon.com pour plus d'informations et pour lire une description plus complète sur chaque atelier.

Samedi 29 septembre 2018 - Pratiques du hatha yoga traditionnel : asana, pranayama, mudra, dharana, yoga nidra (postures, exercices de respiration, concentration / méditation)

Samedi 20 octobre 2018 - Les bases de la pratique méditative, techniques issues du hatha yoga pour découvrir ou redécouvrir la méditation

Samedi 17 novembre 2018 - Pratiques autour du chakra du cœur : travailler sur l'émotivité, la réactivité, favoriser l'ouverture et apaiser

Samedi 8 décembre 2018 - Explorer l'immobilité à travers les postures, le souffle, la méditation et le yoga nidra

Samedi 12 janvier 2019 - Postures latéralisées et retour dans l'axe, asana et pranayama pour se recentrer

Samedi 9 février 2019 - Les bases du pranayama, pour tous ceux qui veulent découvrir les principaux exercices de gestion du souffle et leurs effets

Samedi 9 mars 2019 - À la découverte du yoga nidra, à la frontière entre veille et sommeil. Un espace de connaissance et de détente autour de pratiques douces.

Samedi 6 avril 2019 - Pratiques autour du chakra du ventre : pratiques énergisantes, pour se dynamiser et se recentrer

Samedi 4 mai 2019 - Utiliser le son dans les pratiques du yoga : mantras, bols, vibrations, utiliser le son interne pour focaliser son attention (ouvert aux élèves pratiquant déjà depuis plusieurs mois)

Samedi 22 juin 2019 - Pratiques des mudra dans le hatha yoga traditionnel, éveiller l'énergie et revenir vers soi (ouvert aux élèves pratiquant déjà depuis plusieurs mois)

Horaires des cours hebdomadaires de yoga pour l'année scolaires 2018-2019

Lundi : de 18h30 à 19h45

Mardi : de 12h30 à 13h30 | de 19h00 à 20h15 - Le créneau du mardi 19h est un cours méditation -

Mercredi : de 10h00 à 11h15 | de 18h00 à 19h15 | de 19h30 à 20h45

Jeudi : de 12h30 à 13h30 | de 18h00 à 19h15

Vendredi : de 09h00 à 10h15

Mémo des vacances et jours fériés 2018-2019

Les activités de l'association s'arrêtent sur les dates suivantes :

Vacances de la Toussaint : 29 octobre > 4 novembre 2018

Vacances de Noël : 24 décembre 2018 > 6 janvier 2019

Vacances d'hiver : 18 février > 3 mars 2019

Vacances de Pâques : 15 avril > 28 avril 2019

Fin des cours : samedi 6 juillet 2019

Les jours de cours impactés par les jours fériés seront les suivants :

Mercredi 1^{er} mai, mercredi 8 mai, jeudi 30 mai (Ascension), lundi 10 juin (Pentecôte). Les autres jours fériés tombent pendant les vacances scolaires ou les weekends !

Si vous avez un cours sur l'une de ces dates vous pouvez bien entendu rattraper le cours manqué.