



Harmonie
Chemins
du Yoga

Yoga Relaxation Do-In

Cours collectifs,
Ateliers et stages.
Enfants et adultes.

www.yogachartres.fr

Portes ouvertes
Dimanche 11 Septembre
sur inscription



Reprise des cours à partir du Lundi 12 Septembre 2022

Tous les cours sont dispensés dans le respect des règles sanitaires en vigueur

HORAIRES

LUNDI			MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ATMOSPHERE	SAINT YVES	MPT PONT NEUF	SAINT YVES	ATMOSPHERE	SAINT YVES	ATMOSPHERE	MPT PONT NEUF
9H30 YOGA 1H15			9H30 YOGA 1H15				
11H YOGA DOUCEUR 1H15			11H YOGA 1H15		10H YOGA 1H15	10H YOGA 1H15	
12H30 PAUSE YOGA 1H			12H30 PAUSE YOGA 1H			12H30 YOGA 1H15	
					14H15 YOG'ADOS 1H		14H15 YOGA 1H15
	17H MINI YOGIS 1H				15H45 RELAXATION 1H		
	18H15 DO-IN 1H	17H30 YOGA 1H15	17H YOGA 1H15		17H YOGA 1H15	18H YOGA 1H15	
	19H30 YOGA 1H15	19H YOGA 1H15	18H30 YOGA 1H15	19H30 RELAXATION 1H	18H30 YOGA 1H15	19H30 YOGA 1H15	
	21H YOGA 1H15		20H YOGA 1H15		20H YOGA 1H15	21H YOGA AVANCÉ 1H15	

YOGA

Hatha Yoga tous niveaux. Pratique traditionnelle idéale pour détendre, ou réveiller l'énergie.

DOUCEUR

Yoga doux pour femmes enceintes, dos fragiles, articulations sensibles.

PAUSE YOGA

Hatha Yoga tous niveaux. Une pause pour soi dans votre journée de travail.

ENFANTS

Yoga ludique - MINIS YOGIS de 7 à 10 ans - YOG'ADOS de 11 à 15 ans.

YOGA AVANCÉ

Pour les personnes ayant déjà une pratique du Yoga.

RELAXATION

Détente profonde avec quelques exercices respiratoires.

DO-IN

Auto-massages sur différentes zones du corps pour relancer la circulation de l'énergie vitale.

TARIFS

COTISATION À L'ASSOCIATION HARMONIE CHEMINS DU YOGA 10€/AN			
LIEU	TYPE DE COURS	DURÉE	TARIFS
HOTELLERIE ST YVES STUDIO @TMSOPHERE	YOGA YOGA DOUCEUR YOGA AVANCÉ	1H15	330€/an ou 120€/trimestre
	PAUSE YOGA MINI YOGIS YOG'ADOS	1H	300€/an ou 110€/trimestre
	RELAXATION	1H	300€/an ou 110€/trimestre
	DO-IN	1H	240€/an
	FUTURES MAMANS		13€ Le cours
	COURS INDIVIDUEL		Nous consulter
MPT PONT NEUF	YOGA	1H15	300€/an ou 110€/trimestre

REDUCTION DE 10% si 2 cours/semaine, familles, couples, étudiants, demandeurs d'emploi (sur justificatif)

LIEUX

Studio @tmosphère - 20 bis Rue Victor Gilbert - Chartres

Hôtellerie Saint-Yves - 3 Rue des Acacias - Chartres

Maison Pour Tous du Pont Neuf - Place des Fondateurs - Chartres

