

# INSCRIPTION

2019 - 2020

NOM.....

Prénom.....

Date de naissance : .....

Adresse :.....

.....

Téléphone :.....

E-mail : (en majuscules)

.....

Je choisis :

- Abonnement par trimestre
  - 1 cours
  - 2 cours
- Carte de 10 cours
- Offre découverte valable du 1 au 30/09/2019
- Offre étudiants

- Jour & heure.....

- Je joins un chèque à l'ordre de Yoga House pour confirmer mon inscription. (encaissé fin septembre).

**O Les cours reprennent le mardi 3 septembre**

renvoyez à :  
YOGA HOUSE  
1, place Marc Morel  
69370 SAINT-DIDIER AU MONT D'OR

- le bulletin d'inscription
- l'adhésion annuelle de 15 € à l'ordre de Yoga House
- le règlement à l'ordre de Yoga House



Yoga House est située au coeur de Saint-Didier au Mont d'Or, dans un espace préservé, exclusivement réservé au yoga. Nous vous proposons d'explorer vos ressources au travers d'une pratique de **Hatha-Yoga**, enrichie par le **Yoga de l'énergie**. Le yoga est une pratique millénaire visant l'unité profonde de l'être humain, corps-souffle-mouvement, dans une conscience joyeuse. Ouverts à tous, débutants comme confirmés, les cours alternent temps de pauses, travail postural, respiratoire et de détente. Nous accueillons aussi les mamans dans des **cours pré et post-natal** (méthode de Gasquet) et nous sommes aussi en mesure de vous accompagner en **individuel dans un yoga adapté**.

Nos professeurs sont diplômés de l'Ecole Française de Yoga (EFYL) et membre de la Fédération nationale des enseignants de Yoga (FNEY).

YOGA HOUSE  
1, PLACE MARC MOREL,  
69370 SAINT DIDIER AU MONT D'OR  
06 30 10 97 46

[www.yogahouse.fr](http://www.yogahouse.fr)

# YOGA HOUSE

SAINT-DIDIER AU MONT D'OR



Saison 2019 - 2020



# LE PLANNING 2019-2020

## Choisissez votre cours

Vous avez déjà pratiqué avec nous, les cours de Hatha mardi 8h45, 12h30 et jeudi 19h15 sont faits pour vous.

Vous souhaitez une attention plus particulière, choisissez les cours le Hatha thématique. (pré-post-natal, thérapeutique...).

Vous avez envie de bouger et de finir votre pratique par une assise silencieuse, vous êtes étudiants, le cours de mardi 18h00 est fait pour vous.

Vous recherchez la précision dans les postures, les alignements, la rigueur, choisissez le cours de pratique posturale de jeudi 08h45.

ABONNEMENT trimestre	1 cours/semaine	2 cours/semaine
sept/dec 14 cours	210 €	350 €
janv/mars 10 cours	150 €	250 €
avril/juin 11 cours	165 €	275 €
<b>ETUDIANTS abonnement annuel</b>	<b>300 €</b>	<b>Tarif à l'année uniquement</b>
<b>Carte 10 séances</b>	200 €	valable 4 mois
<b>Atelier samedi</b>	40 €	70 € les 2 ateliers
<b>Cours individuel</b>	60 €	
<b>Offre découverte</b>	<b>40 € les 3 cours</b>	<b>uniquement en septembre</b>
Adhésion annuelle	15 €	

## Les cours reprennent le mardi 3 septembre

Vous souhaitez des informations complémentaires, visitez notre site ou prenez contact avec nous.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Yoga en entreprise	<b>Hatha-yoga</b> 08.45 - 10.15	Cours individuels sur rdv	<b>PRATIQUE posturale</b> 08.45 - 10.15	Cours individuels sur rdv	<b>ATELIER thématiques</b> 8h45 - 11h45
	Hatha-yoga thématique 10.30 - 11.45		Hatha-yoga thématique 10.30 - 11.45		
	<b>Hatha-yoga</b> 12.30 - 13.30				
Yoga en entreprise	<b>Hatha-yoga</b> dynamique & assise silencieuse 18.00 - 19.30		Cours individuels sur rdv		
			<b>Hatha-yoga</b> 19.15 - 20.30		