

RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

FRANÇOISE DASSONVILLE

Professeur de yoga
diplômée de l'EFYL

Membre titulaire de La **FNEY**

Yoga-Thérapeute

Diplômée de l'Institut de Yoga-Thérapie de Paris
IDYT

Yoga pré & postnatal

Certifiée Institut Bernadette de Gasquet

06.30.10.97.46
contact@yogahouse.fr
www.yogahouse.fr

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'ENERGIE**. Le yoga est une pratique millénaire visant l'unité profonde de l'être humain, corps-souffle-mouvement, dans une conscience joyeuse. Ouvert à tous, débutants comme confirmés, les cours alternent temps de pauses, travail postural, respiratoire et détente. Nous accueillons les mamans dans des **cours pré et post-natal (certification méthode de Gasquet)** et nous vous accompagnons en individuel en **Yoga-thérapie**.

Nos professeurs de yoga se perfectionnent régulièrement, sont diplômés d'écoles reconnues par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY). Ils ont acquis une compétence complémentaire auprès de l'Institut de Yoga-thérapie de Paris.(IDYT).

Ces formations sont référencées.

YOGA HOUSE

SAINT-DIDIER AU MONT D'OR

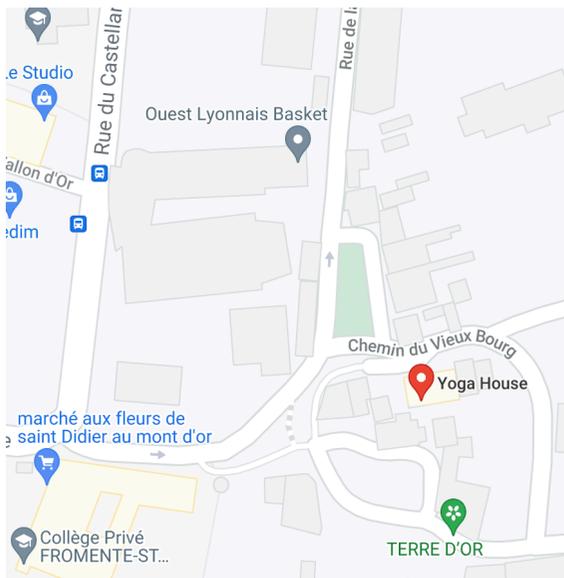


2021 - 2022



NOUS TROUVER

1, place Marc Morel
69370 SAINT DIDIER AU MONT D'OR



PLANNING DES COURS 2021/2022

Lundi			Yoga-thérapeutique	Cours individuel
Mardi	9h00-10h15 Hatha-Yoga 2 Pranayama	10h30-11h45 Hatha-Yoga 1		18h45 - 20h15 Hatha-Yoga 3 Pranayama Méditation
Mercredi	Yoga-thérapeutique	Cours individuel		
Jeudi	9h00-10h30 Pratique Posturale	10h45 - 11h45 Hatha-Yoga Sénior		18h45 - 20h00 Hatha-Yoga 2 Pranayama
Vendredi	Yoga-thérapeutique	Cours individuel	Yoga-thérapeutique	Cours individuel
Samedi	9h00 - 12h00 Un atelier par mois			

DATES DES VACANCES

Rentrée Lundi 06 Septembre 2021

Vacances de Toussaint 31 octobre - 8 novembre

Vacances de Noël 18 décembre - 3 janvier 2022

Vacances d'hivers 20 février - 28 février

Vacances de printemps 23 avril - 2 mai

Fin d'année Jeudi 30 juin

TARIFS

Paiement par période : 18€ le cours

- 1ère période (sept/déc) **13 cours = 234 €**
- 2ème période (janv/avr) **12 cours = 216 €**
- 3ème période (mai/juin) **9 cours = 162 €**

Abonnement annuel tarif unique : 550€

Le paiement par période ou annuel est un engagement et ne donne pas lieu à remboursement.

(-10% pour les étudiants et les couples)

Adhésion 2021/2022 à L'association: **15€**

ATELIERS DU SAMEDI

Les ateliers sont l'occasion d'élargir notre pratique au delà d'un cours hebdomadaire.

Se recentrer et se libérer des tensions qui freinent et dispersent nos énergies physiques et mentales. Pratiques posturales, Pranayama, Méditation.

6 ateliers répartis dans l'année. De 9h00 à 12h00

Atelier : **40€**

Les 6 ateliers : **200 €**