



2011-2012

yoga

CENTRE "ABHI-YOGA / INDIANITÉS"

Ouvert depuis 1985 - Dirigé par Martine Huon
Fédération Française des Ecoles de Yoga

Les Cours de Hatha-Yoga traditionnel

relaxation, respiration, postures,
concentration, méditation

Du 5 septembre au 5 juillet

Débutants, dès 16 ans, bienvenus toute l'année

Cours d'essai gratuit

Ces cours d'une heure, en petit groupe, apportent bien-être, détente, souplesse, vitalité, force, équilibre, joie de vivre et sérénité ainsi qu'une bonne maîtrise physique, émotionnelle et mentale.

Les cours débutent à l'heure indiquée :

Arriver 10 min. avant

lundi		18h30	
mardi	12h30	18h15	19h30 +
mercredi		18h	19h15
jeudi	12h30	18h15	19h30
vendredi	12h30	18h45	
samedi	9h	10h15	

En rouge = cours pour les élèves en 2^{ème} année et +.

Prix des cours (tout compris, pas de cotisation en sus)

Par semaine	1 mois	3 mois	l'année **
1 cours	40 € (35 €)*	90 € (75 €)*	250 € (210 €)*
2 cours	65 € (55 €)*	160 € (135 €)*	440 € (375 €)*
3 cours	95 € (80 €)*	230 € (190 €)*	540 € (480 €)*

* Réduction étudiant et situations particulières
** Paiement en 2 fois Un cours isolé = 15€

Horaires au choix

Cours rattrapables

12 rue Jean Daret, 13090 Aix-en-P.

04 42 64 38 88 - www.yoga-aix.com

Plan au verso

Les Ateliers

Samedi 14h-18h 40€ (30€ "Etudiant")

En complément aux cours, les ateliers permettent d'approfondir des techniques et de développer la théorie autour d'un thème du yoga tantrique. Un fascicule est remis pour travailler chez soi. Une bonne manière de progresser et de se préparer à la Formation Personnelle et de Professeur.

Sur réservation

1 oct - 5 nov - 17 déc - 7 janv - 4 févr.

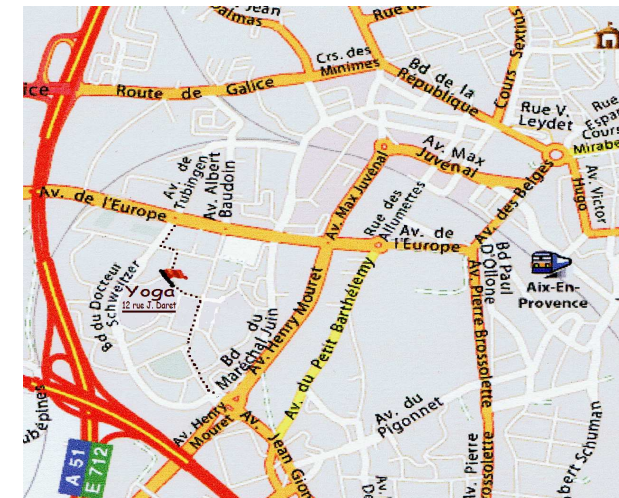
Les Formations

Enseignements et support pour approfondir la pratique personnelle et la théorie, et pour pouvoir enseigner (diplôme FFEY). Programmes détaillés sur yoga-aix.com

- Yoga-Nidra : Relaxation – Méditation - 2 ans
- Formation Personnelle et de Professeur - 3 ans
- Post-Formation Personnelle pour enseignants de yoga et pratiquants avancés - 3 ans



Salle climatisée, réservée au yoga, toute équipée : tapis, coussins, couvertures – Vestiaires – Bibliothèque et Bulletin du Centre à disposition.



Un quartier tranquille, à 3 min. de la sortie Aix-Centre de l'A51
Stationnement gratuit devant - Bus 1, 4, 10, 16.