

YOGA

2021/2022

Enseignement VINIYOGA

LAVAL



Marie-Noëlle GRAZILLIER

Cours individuels ~ Cours de groupe

Formation de professeurs

Tél. : 06 71 83 32 80

mngrazillier@yahoo.fr

Les postures et exercices respiratoires du yoga influencent positivement le pratiquant sur le plan physique, énergétique et psychique quand elles sont appliquées correctement.

Cette pratique régulière, aide à se connaître, à comprendre les mécanismes qui causent la souffrance (peurs, habitudes, comportements inadéquats...) et, petit à petit, de s'en éloigner. L'enseignement VINIYOGA, basé sur l'adaptation encourage la pratique personnelle. Les cours individuels permettent d'approfondir la pratique des différentes techniques et l'étude des textes.

N° SIRET : 50753310700045

Cours individuels :

Le cours individuel répond à vos demandes du moment, à vos centres d'intérêt et permet d'évoluer à votre rythme. Il est particulièrement indiqué à toutes les personnes qui s'intéressent sérieusement à l'étude et à la pratique du yoga ou qui souffrent de problèmes de santé.

Tarifs : 50 € le cours ; 3 cours : 135€ ; 6 cours : 250 €.

Lieu : 20 rue Alain Gerbault, Laval à partir de 14h.

17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 10 décembre 2021 ;

14 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril, 20 mai et 24 juin 2022.

Cours collectifs :

Grâce au document qui vous sera remis à chaque séance, vous pourrez pratiquer chez vous. Munissez-vous d'un crayon pour prendre éventuellement des notes. Il est possible d'enregistrer la séance.

Tarifs : - cours : 150€ pour la saison

- à l'unité : 18€

Horaires : cours : 9h15 ou 10h45

Durée d'un cours : 1h15

Lieu : 127 rue Prosper Brou à Laval (parking recommandé rue du coton)

18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2021 ;

15 janvier, 26 février, 26 mars, 30 avril, 21 mai et 25 juin 2022.

Ces cours ne peuvent se dérouler qu'avec un minimum de participants. Pour des raisons d'hygiène, je vous remercie de vous munir de votre tapis personnel.

Inscription avec acompte de 50€ avant le 15 août 2020

Marie-Noëlle Grazillier 14 rue du haut rocher 49100 Angers.

Ne pas jeter sur la voie publique

