

### Permanences / Entraînements / Répétitions :

Les lundis de 18h30 à 19h30-45, à la Salle Bergeroux (du 20 septembre 2021 à fin juin 2022).

Durée de la séance : 1 heure

Pratique collective en petit groupe : 6 à 8 personnes

Les cours sont dispensés en petits groupes pour privilégier un enseignement personnalisé et adapté à chaque personne.

### Prix des cotisations :

Cours collectifs hebdomadaires :

- 2 essais gratuits
- 35 € le mois
- 100 € le trimestre

Adhésion annuelle (de septembre à juin) : 20 €

Cours individuel possible, contacter directement Alexia. Déplacements à Malijai et ses alentours.

### Autres renseignements :

#### Conseils :

- Le yoga se pratique pieds nus.
- Pensez à amener votre tapis, coussin et petite couverture (si besoin).
- Arrivez 5 à 10 minutes avant le début du cours à 18h30.
- Vous pouvez commencer à tout moment dans l'année.
- Vous n'avez pas besoin d'être souple pour commencer le yoga, la souplesse s'acquiert au fur et à mesure des séances.
- Ne pas chercher à vouloir obtenir des effets rapidement, c'est la persévérance et l'investissement personnel qui vous permettront de constater par vous-même les bienfaits.
- En ce sens, une présence régulière aux cours hebdomadaires est conseillée.