

COURS : SAISON 2021 / 2022

Yoga

ASSOCIATION

Yoga Āsana

YOGA • RELAXATION
MÉDITATION • YOGATHÉRAPIE

Cours Collectifs :

MENDE • MONTRODAT

Professeur : Roland Crozat (lignée T.K.V. Desikachar)

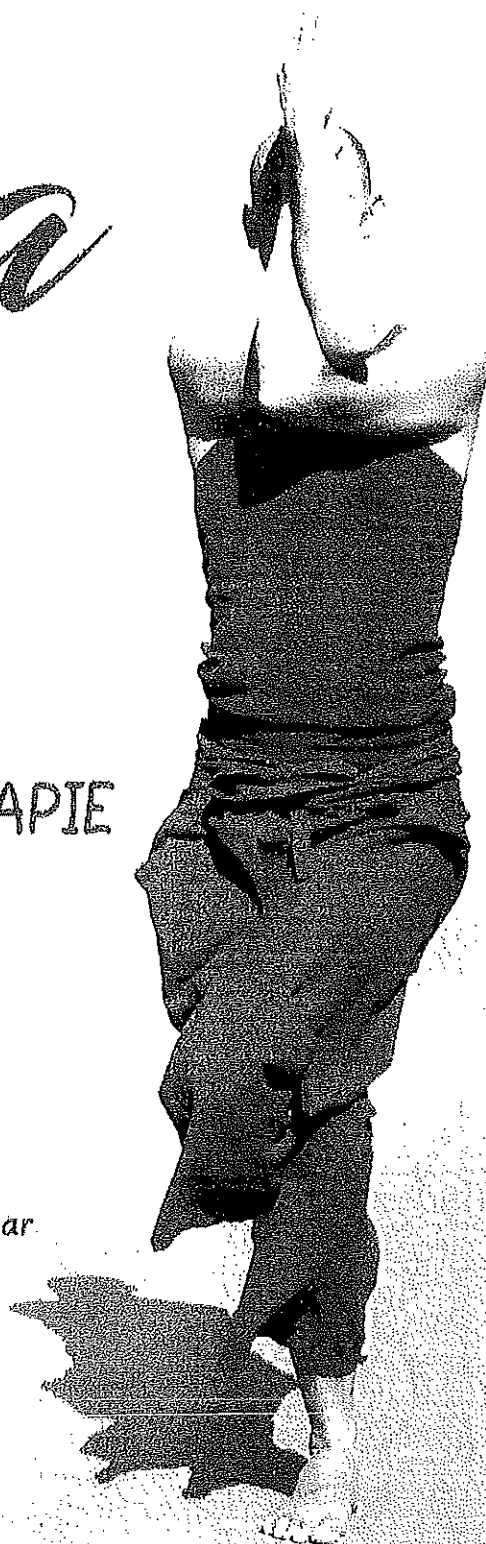
Diplômé de :

- L'École Française de Yoga du Sud-Est
- L'Association Française de Yoga Iyengar
- L'Institut Français de Yoga (lignée Desikachar)
- Yogathérapie (Diplôme auprès du Dr. N. Chandrasakaran)
- Viniyoga Fondation France
- Formé au Yoga Nidra

Informations, horaires et tarifs :

www.yoga-asana.fr

Email : rolandcoursyoga@gmail.com • Tél. : 06.51.11.69.46 • 04.66.49.26.23



LES COURS Séances de yoga tous niveaux

Reprise des cours le 6 septembre 2021

EN RAISON DU COVID, COURS LIMITES - PRE-INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Chaque élève doit venir avec son propre tapis.
Si confinement, les cours se poursuivront en visio.

	MENDE
LUNDI	14H45 A 16H45 YOGA 17H30 A 18H30 YOGA 19H00 A 20H00 YOGA
MARDI	9H15 A 10H15 YOGA ADAPTE 10H30 A 11H30 YOGA 12H15 A 13H15 YOGA 18H00 A 19H00 YOGA 19H15 A 20H15 YOGA
MERCREDI	17H30 A 18H30 YOGA 18H45 A 19H45 YOGA
JEUDI	12H15 A 13H00 RELAXATION
VENDREDI	12H30 A 13H30 YOGA 17H30 A 18H30 YOGA 19H00 A 20H00 YOGA
JEUDI Salle polyvalente	MONTRODAT
	17H30 A 17H55 MÉDITATION 18H00 A 19H00 YOGA

MENDE : LE MIDI : GYMNASSE LA VERNÈDE. TOUS LES AUTRES COURS A LA SALLE J-J DELMAS SOUS LES TRIBUNES DU STADE DU CHAPITRE.

COTISATION

Tarif Mende :

1 cours de yoga / semaine 215 €

Forfait 2 cours Yoga / semaine + 1 cours de relaxation 245 €

Tarif Montrodât :

1 cours de yoga / semaine : 215 €

Forfait 1 cours de yoga et méditation : 230 €

Cours individuel

YOGA et YOGATHERAPIE

le jeudi matin uniquement sur rendez-vous
(périodicité à convenir avec l'élève : mensuel, trimestriel...)

Autres formules : Trimestre, Tarif réduit étudiant, RSA

1 cours d'essai offert jusqu'à fin novembre

LES ATELIERS YOGA LE DIMANCHE MATIN

YOGATHERAPIE EN COLLECTIF

UNE FOIS PAR MOIS LE MARDI APRÈS-MIDI

EN PARTENARIAT AVEC LA LIGUE CONTRE LE CANCER
(RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE LA LIGUE)

▼ COURS

▲ ROLAND CROZAT

▼ TARIFS

YOGA et MEDITATION

L'association Yoga Asana propose des cours de yoga et de méditation à la salle polyvalente de Montrodât depuis plusieurs années. La reprise des cours pour la saison 2021-2022 est fixée au 9 septembre 2021.

Les cours ont lieu le JEUDI :

- de 17h30 à 17h55 : MEDITATION
- de 18h00 à 19h00 : YOGA

Le yoga est une discipline millénaire venue de l'Inde. La pratique consiste à équilibrer et à harmoniser les différents aspects de notre constitution. Cette discipline agit sur le plan physique, physiologique et psychologique. La séance de yoga dure 1 heure, elle comprend un travail postural dynamique et statique. La respiration joue également un grand rôle dans nos cours. Elle permet de canaliser l'attention dans le but d'apaiser les activités du mental.

L'enseignant Roland CROZAT est diplômé de plusieurs écoles traditionnelles de yoga. Son expérience lui permet de proposer des cours de yoga et de hatha yoga créatifs.

Tarif : 1 cours de yoga par semaine 215 € (adhésion de 10 € comprise)

1 cour de yoga + méditation 230 € (adhésion de 10 € comprise)

Contact : 06 51 11 69 46 – 04 66 49 26 23 – rolandcoursyoga@gmail.com

Site : www.yoga-asana.fr