

## Rentrée

La reprise générale de tous les cours  
se fait à partir du  
**lundi 23 septembre 2019**

## Fête de l'association

à St André de Cubzac

### Programme :

- Cours de Tantra Yoga
- Assemblée Générale
- Dîner champêtre  
(Voir auprès de votre professeur pour  
l'organisation).

## Cours d'été

Vous pouvez pratiquer pendant les mois  
de juillet et septembre

le mercredi à **MONTUSSAN** à 19h30  
Tarif : 8 €

Les cours sont regroupés et sont assurés à tour  
de rôle par les professeurs de l'Association.

# Kundalini-Yoga

## Le Yoga de la force nerveuse

### Postures dynamiques et statiques :

- renforcer son système nerveux et glandulaire,
- ré-équilibrer et stimuler les fonctions vitales : circulation – digestion – élimination,
- assouplir le corps, les articulations, étirer les muscles.

### Techniques de Respiration :

- maîtriser le plan émotionnel,
- stimuler la circulation de l'énergie vitale,
- stimuler le système circulatoire et cardiaque.

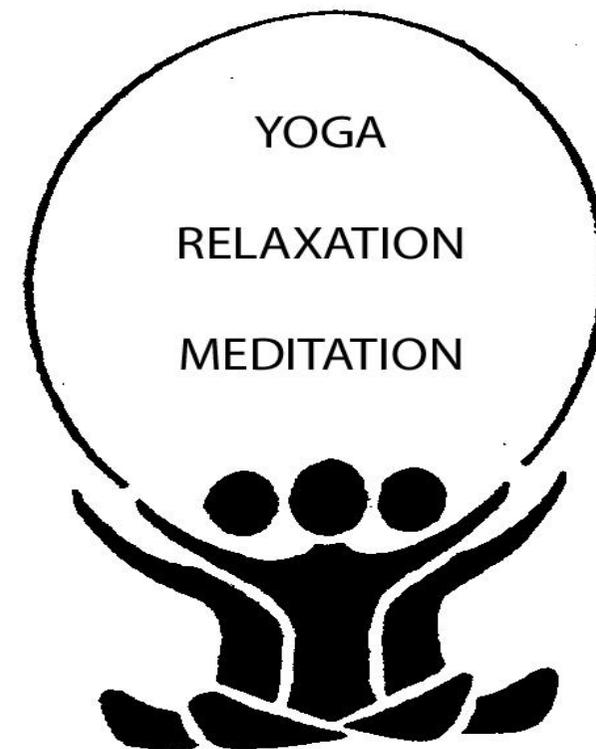
### Relaxation et médiation

- Diminuer le Stress,
- trouver le calme et la paix en soi,
- accéder à plus de bien-être et de créativité

**Pour un confort dans la pratique,  
nous vous conseillons :**

- de vous munir d'un tapis de sol, d'une couverture et d'un coussin,
- de porter une tenue souple et confortable (de couleur blanche, si possible).

# 2019-2020



# YOGA

**Association SAT NAM**

**37 rue Robillard**

**33240 St André de Cubzac**

Directrice : Nicole BARRERE

05 57 43 06 73

sat-nam@wanadoo.fr

Fédération : F.T.K.Y.

# Cours de Yoga

## Adultes – Ados

### FARGUES St HILAIRE

Lundi 20h École maternelle

Jeudi 9h Salle des fêtes 61 av. de l'entre 2 mers

### St LOUBÈS

Ecole Maternelle « Ile Bleue »

Lundi 20h

### St ANDRÉ de CUBZAC

37 rue Robillard

Lundi 18 h - Mardi 18h 15 - Mardi 20h

### LIBOURNE

Salle « Amalgame danse » 32 rue de la Marne

Jeudi 10h 30

### CADARSAC

Salle polyvalente

Mardi 19h

### TRESSES

Salle Pétrus 13 av. des bons enfants

Mardi 19h

### IZON

Salle derrière la mairie

Mardi 19h 30

### ARTIGUES

Dojo de Pinsan

Mardi 10h 30 - Jeudi 19h 30

Vendredi 10h 30

### VAYRES

Ecole Maternelle

Mercredi 19h 15

### MONTUSSAN

Salle du Dojo – Carsoule. Sortie autoroute n°3

Mercredi 19h 30

### St SULPICE & CAMEYRAC

Salle des fêtes - Mairie

Jeudi 19h 30

## Matinées de Yoga à thème

Salle de Yoga à St André de Cubzac  
Dimanche de 9h à 12h30

Participation : 35 € / Etudiants : 30 €

**2019**

20 octobre – 01 décembre

**2020**

19 janvier (préparation Tantra Blanc de Blois)

## Soirées Méditation

Salle de Yoga à St André de Cubzac  
Vendredi à 20h.

**2019**

4 octobre – 01 novembre – 6 décembre

**2020**

3 janvier – 7 février – 6 mars – 3 avril  
– 5 juin

Participation : 10 €

## SADHANA

Lieu : Salle du Dojo Montussan  
6h30

Participation gratuite

**2019**

23 Novembre

**2020**

1er Février – 16 Mai

## Cotisations

### Tarif trimestriel

- Un cours par semaine : 100 €
- Deux cours par semaine : 150 €
- Forfait pour trois cours ou plus : 170 €

### Tarif trimestriel « couple »

- Un cours par semaine : 170 €
- Deux cours par semaine : 250 €

### Tarif trimestriel « étudiant »

- Un cours par semaine : 80 €
- Deux cours par semaine : 100 €

### Tarif trimestriel « scolaire »

- Un cours par semaine : 70 €

### Forfait annuel (payable en une seule fois)

- Un cours par semaine : 275 €
- Deux cours par semaine : 400 €
- Couple, un cours par semaine : 460 €
- Couple, deux cours par semaine : 650 €

### Licence / Adhésion :

La Fédération assure tous ses membres auprès d'une compagnie d'assurance. La licence donne le droit de participer à toutes les activités proposées par les associations, Centres et École de la Fédération.

▪ **Adultes : 15 €**

▪ **Etudiants et scolaires : 7 €**

### Comment effectuer le règlement des cours :

**La cotisation est due en totalité dès l'inscription**

Possibilité d'effectuer le règlement en **une seule fois ou en plusieurs fois** (voir les modalités de règlement auprès du professeur)

Les chèques seront établis à l'ordre de **l'Association Sat Nam.**

**Les cours manqués ne sont pas remboursés.**  
**Possibilité de les rattraper dans le centre de votre choix, agréé par la Fédération.**