

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.

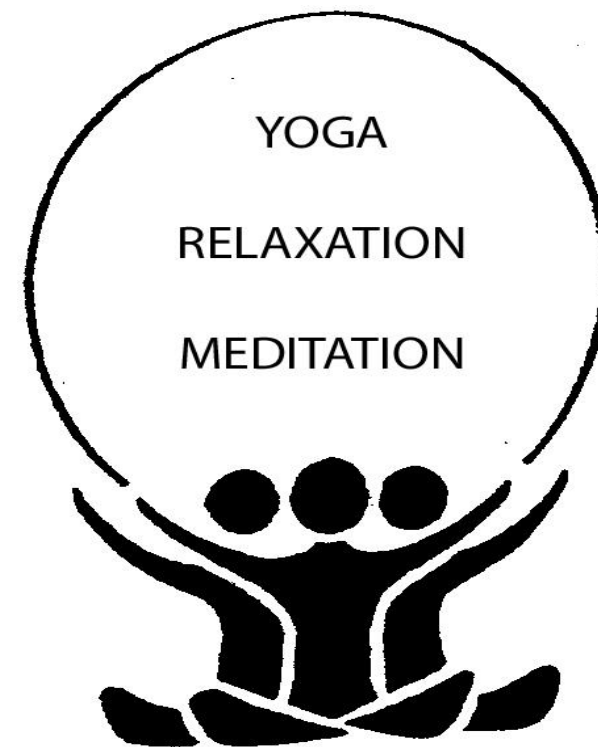
Relaxation et médiation

- 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.