

Cours de yoga à VARS

L'association ALISASANA YOGA vous propose des cours de Yoga à partir du **13 septembre 2022** à la **salle des fêtes de Vars**

Tous les Mardis
16h-17h15 yoga doux
17h30-18h45 green yoga
19h-20h15 green yoga

Venez découvrir cet art de vivre et tous ses bienfaits

- ❖ Harmonie du corps et de l'esprit.
- ❖ Respiration, forme physique et vitalité.
- ❖ Libération du stress et sérénité.
- ❖ Apaisement des douleurs et du mal de dos.
- ❖ Connexion avec vous-même, joie de vivre, confiance et altruisme.
- ❖ Mieux vivre le cycle féminin, la ménopause et la préménopause.



Allissone Schlegel, artiste acrobate aérienne et professeur de yoga, diplômée par la fédération GREEN YOGA fondée par Cécile Miconnet.

LE GREEN YOGA est une méthode holistique où l'art de s'épanouir est mis à l'honneur !

Alliant, alignement du YOGA IYENGAR, souplesse du VINYASA, libération par le souffle, profondeur de la circulation des énergies et méditation.

TARIFS 2022-2023

❖ ANNEE COMPLETE

- 215 € (soit 6,50 € par séance)
- 10 € d'adhésion à l'association
- payable en 3 chèques à l'ordre de l'association ALISASANA YOGA (75 € débité en septembre, janvier, avril)

❖ CARTE 10 COURS

- 85 € les 10 séances
- 10 € d'adhésion à l'association
- Les 10 séances seront valables sur les 14 cours suivant l'achat de la carte.
- Les séances non effectuées à la date d'expiration ou de la fin de l'année (fin juin 2023) ne seront ni remboursées, ni reportées.
- Ouverture de la vente des cartes au 1 octobre 2022 dans la limite des places disponibles.

❖ 1 COUR D'ESSAI gratuit pour toute personne n'ayant jamais participé à mes cours ; **SUR RESERVATION SEULEMENT.**

❖ COURS SEUL ; 12 € dans la limite des places disponibles **SUR RESERVATION SEULEMENT.**

- ❖ Il y aura 33 cours dans l'année repartis de septembre à juin, un planning vous sera fourni en début d'année.

CONTACT

Allissone 06 95 05 54 87
alisasana16@gmail.com