

## YOGA THERAPIE

La YOGA THERAPIE s'adresse à celles et ceux souhaitant découvrir ou approfondir le Yoga, et l'envisager de façon personnelle, en fonction de leur constitution, de leur état de santé, de leur vécu, et de leur rythme de vie...

À la suite de l'entretien et du cours individuel, chaque élève recevra une pratique individualisée à faire chez lui.  
Une nouvelle entrevue permettra de vérifier et d'ajuster cette pratique.

Il est conseillé de poursuivre des cours collectifs de Yoga de façon hebdomadaire, en complément de cette pratique de YOGA THERAPIE donnée.

### Pack complet : 90€

Entretien + Cours individuel + Pratique  
+ Cours de révision et ajustement

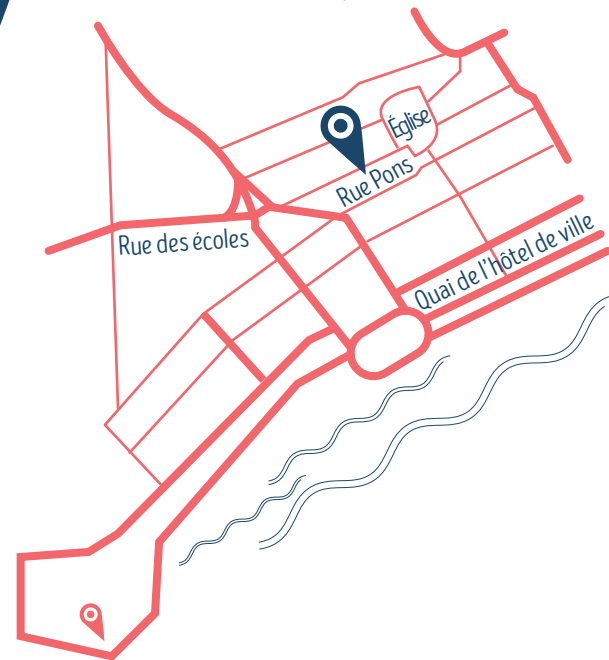
### Renseignements et réservation

Jean-Pierre Michaud  
06.14.25.74.41



## LE LIEU DES COURS

6 Rue Pons - 83150 Bandol pour tous les cours SAUF le mardi matin



Salle de danse Deferrari - 83150 Bandol UNIQUEMENT LE MARDI MATIN

Ne pas jeter sur la voie publique - Création Watch studio graphique



## QUI SOMMES-NOUS ?

L'association **Accord à Corps - Yoga of Bandol** est une association loi 1901, proposant des cours de yoga adultes et enfants à Bandol et Sanary depuis 2003, et partout en France sous forme de stages et rencontres.

### COURS ADULTES 06 14 25 74 41

**Jean-Pierre Michaud** est professeur de yoga certifié EFYSE, formateur d'enseignants FNEY ; également formé chaque année en Inde au Krishnamacharya Yoga Mandiram depuis 2005, où il étudie la Yoga Thérapie avec Ve. Srinivasan.

Pratiquant depuis 25 ans, Jean-Pierre enseigne le Yoga en cours collectifs, individuels, en entreprise, en séances de Yoga Thérapie, en milieu hospitalier (Service cancérologie), en stages et conférences...

Une pratique régulière de yoga apporte : amélioration de la santé du corps, de la stabilité du mental et bien-être par la diminution des tensions musculaires, articulaires et nerveuses ; amélioration de l'attention, de la souplesse et de la coordination ; réduction du stress et plus grande joie intérieure.

### COURS ENFANTS (3-12 ans) 06 87 03 59 83

Ces séances sont animées par **Anne Laure Michaud**, professeur de danse contemporaine Diplômée d'Etat, et pratiquante de yoga depuis plus de 15 ans.

Durant ces séances, Anne Laure propose à chaque enfant des exercices adaptés, ludiques, variés, imagés, toujours dans le respect des capacités de chacun, pour progresser tout en douceur... Ils y découvrent le yoga, ses postures et leur symbolique, son histoire... dans le but d'affiner la conscience de soi et de la respiration, de connaître ses capacités et ses limites, pour les aider - "adultes en devenir", à avancer dans la vie avec stabilité corporelle, meilleure gestion de leurs émotions, et connaissance des outils pour grandir avec bienveillance envers eux-mêmes.

 [yogaofbandol@free.fr](mailto:yogaofbandol@free.fr)

 [www.accordacorps.com](http://www.accordacorps.com)  Accord à Corps - Yoga of Bandol

## HORAIRES - YOGA À BANDOL

6 rue Pons - 83150 Bandol, (SAUF le mardi matin : Salle de danse Deferrari. Cf plan au dos)

LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	1 samedi /mois Réserve aux adhérents
	Salle de danse DEFERRARI	Adultes	Enfants			
	9h - 10h	10h - 11h Débutant Moyen		10h - 11h Relaxation		
11h - 12h Débutant Moyen	10h - 11h		11h30 - 12h30 10 - 12 ans		11h - 12h Avancé	11h - 12h Gratuit
12h30 - 13h30 Skype	Cours en entreprise	12h30 - 13h30 Skype		Cours en entreprise	12h30 - 13h30 Skype	
			14h - 15h 7 - 9 ans			
	15h - 16h Cours Spécialisé		15h15 - 16h15 5 - 7 ans			
			16h30 - 17h30 3 - 5 ans			
18h - 19h Débutant Moyen	18h - 19h Débutant Moyen	À SANARY 18h - 19h30 +		18h - 19h Avancé	18h - 19h Débutant Moyen	18h - 19h Gratuit
19h15 - 20h15 Tout niveau	19h15 - 20h15 Avancé	19h45 - 21h15 Au Cercle De Yoga De Sanary		19h15 - 20h15 Débutant Moyen	19h15 - 20h15 Mantra-Méditation Prāṇāyāma	

..... Reprise des cours à partir du lundi 7 septembre 2020 .....

Possibilité de cours individuels, sur demande

## TARIFS 2020-2021

Cours collectifs

→ **DÉCOUVRIR**  
**Carte ESSAIS : 30€** pour 3 cours de yoga  
(Déductible ensuite de l'inscription) Valable 3 semaines consécutives

→ **L'ADHÉSION**  
**Obligatoire**, enfant ou adulte : **35€** (dont assurance)

→ **ADULTES**  
**Carte 12 cours : 150€**  
Valable 12 semaines consécutives, sur la base de 1 cours/semaine

OU  
Carte à l'année :

**Tarif NORMAL**  
Base de 34 cours/an  
Cours des Mardi, Mercredi et Jeudi

**330€** pour 1 cours/semaine

**Bon plan !**  
Base de 28 cours/an  
Cours des Lundi et Vendredi

**275€** pour 1 cours/semaine

**495€** pour 2 cours/semaine  
**575€** pour 3 cours/semaine et +

→ **ENFANTS (3-12 ans)**  
Base 30 cours/an  
**200€** pour 1 cours enfant

• Pour des enfants de la même famille  
**350€** pour 2 cours enfant **480€** pour 3 cours enfant et +