

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

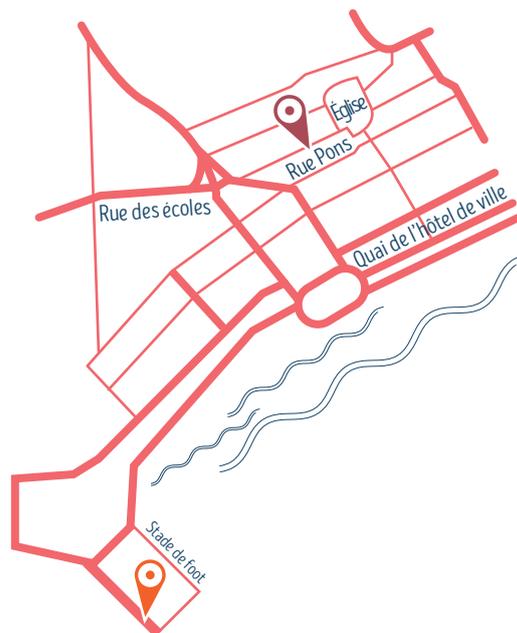
Renseignements et réservation

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 + vendredi 9h



 Salle de danse Deferrari - 83150 Bandol UNIQUEMENT LE MARDI MATIN + VENDREDI 9H

ADULTES, Cours collectifs - Individuels
Yoga Thérapie... **Jean Pierre 06 14 25 74 41**

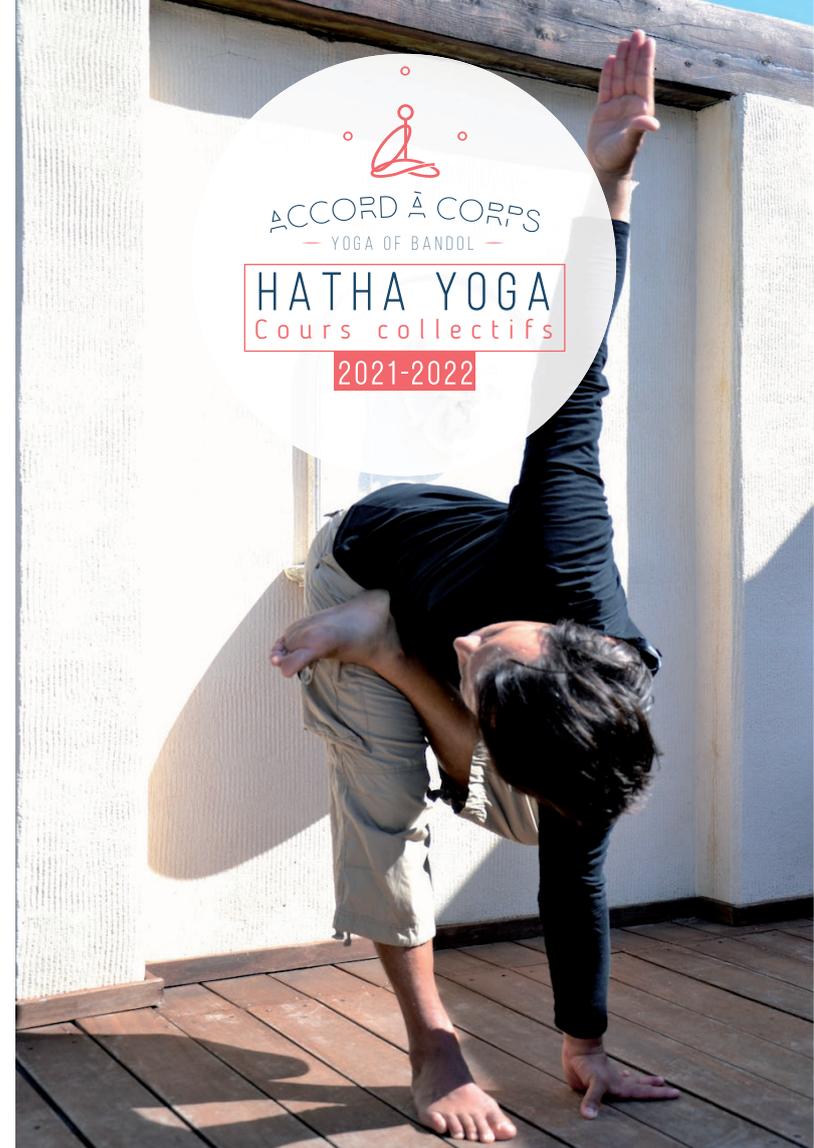
ENFANTS, Cours collectifs
Anne Laure 06 87 03 59 83

 yogaofbandol@free.fr

 www.accordacorps.com

 Accord à Corps - Yoga of Bandol

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




ACCORD À CORPS
— YOGA OF BANDOL —
HATHA YOGA
Cours collectifs
2021-2022

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 (3-9 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

🌐 www.accordacorps.com 🌐 **Accord à Corps - Yoga of Bandol**

HORAIRES - YOGA À BANDOL

6 rue Pons - 83150 Bandol, (SAUF le mardi matin + vendredi 9h : Salle de danse Deferrari. Cf plan au dos)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	1 samedi /mois Réserve aux adhérents
Cours individuels, à domicile, entreprise - yoga thérapie. sur demande	9H45 - 10H45 Débutant Moyen	9H30 - 10H30 Enfants 5/7 ans		9H - 10H Débutant Moyen	
	11H - 12H Relaxation	10H30 - 11H30 Enfants 3/5 ans	10H45 - 12H15 Tout niveau	11H - 12H Avancé	11H - 12H Gratuit
12H15 - 13H15 Tout niveau Skype	12H15 - 13H15 Tout niveau		12H15 - 13H45 Tout niveau Sanary	12H30 - 13H30 Skype	
		14H - 15H Enfants 7/9 ans		Cours individuels, à domicile, entreprise - yoga thérapie. sur demande	
18H - 19H Avancé	18H - 19H Débutant Moyen	18H - 19H30 Tout niveau	18H - 19H Avancé	1 vendredi/mois 18H - 20H Vendredi des Yogi Gratuit	18H - 19H Gratuit
19H15 - 20H15 Débutant Moyen	19H15 - 20H15 Avancé	19H45 - 21H15 Tout niveau	19H15 - 20H15 Débutant Moyen	Conférences, Ateliers, Echanges Réserve aux adhérents	
		Sanary			

Cours à BANDOL
Accord à Corps studio
6 rue Pons

Cours à BANDOL
Stade DEFERRARI

Cours à SANARY
Salle des Lentisques

Cours en ligne
via Skype

..... Reprise des cours à partir du lundi 6 septembre 2021

Possibilité de cours individuels, sur demande

TARIFS 2021-2022

Cours collectifs de Yoga - 83150 Bandol

→ 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, et Jeudi à Bandol
330€ pour 1 cours/semaine

Tarif Bon plan !

Base de 28 cours/an

Cours des Lundi, Vendredi + Skype
275€ pour 1 cours/semaine

Cours des Lundi, Mardi, Jeudi, vendredi à Bandol

495€ pour 2 cours/semaine

575€ pour 3 cours/semaine et +

Tarifs différents pour les cours de Yoga à Sanary

Se renseigner auprès de Jean-Pierre 06.14.25.74.41

→ ENFANTS (3-9 ans)

Base 30 cours/an

150€ pour 1 cours enfant

• Pour des enfants de la même famille

275€ pour 2 cours enfant

400€ pour 3 cours enfant et +