

Conditions de participation

Public enfant : de 7 à 12 ans

Les enfants sont accompagnés à l'entrée de la salle 10 mn avant la séance et sont attendus par les parents à la sortie du cours.

Public adulte : tout public à partir de 16 ans, pouvant en majorité aller au sol et se relever facilement (*adaptations possibles avec chaises*).

Renseignements et inscriptions

Les informations sont sur <http://www.breal-yoga.fr/> et par mail breal.yoga35@gmail.com

Le nombre de participant-es par salle est limité, inscrivez-vous suffisamment tôt pour avoir une place dans le cours;

Les inscriptions peuvent se faire en ligne (voir QR Code) avec paiement en ligne (CB); ou inscription par mail et paiement par chèques à l'ordre de Bréal Yoga, ou en espèces. Elles seront enregistrées par ordre d'arrivée.

Inscriptions en ligne jusqu'au 25 novembre 23h00. Les inscriptions sur place le 26nov se feront par chèques ou espèces/ MERCI

Autres informations

Bréal Yoga supervise le respect des gestes barrières. Chacun-e est responsable.

Le parking de la Maison des Associations ne sera pas accessible, prévoyez 5 à 8mn à pied en vous garant au parking derrière les écoles ou aux salles de sports.

Maison des Associations
35310 Bréal sous Montfort

11 intervenant-es / 16 cours
2 créneaux horaires le matin
2 créneaux horaires l'après-midi

Tarifs : adultes et enfants

1 cours d'1h15 = 10€

1 cours de 2h00 = 20€

+ 5 € inscription à la journée

Vous pouvez acheter 1 ou 2 ou 3 ou 4 cours (ex : 1 cours 1h15+1 cours 2h00 = 10+20+5=35€)

Une journée en immersion dans différentes pratiques de yoga et de bien-être !

Osez vous accorder ce temps !



<http://www.breal-yoga.fr/>
mail : breal.yoga35@gmail.com

Ne pas jeter ce flyer sur la voie publique. MERCI



les 11 ans

**Bréal
Yoga**

**Samedi 26
Novembre
2022**

De 9h00 à 17h30



Bréal Yoga fête ses 11 ans Samedi 26 Novembre 2022 à la Maison des Associations de Bréal sous Montfort (35)

Le Hatha Yoga est le « yoga du corps », avec les postures, la respiration, la relaxation, la méditation, les enchaînements de postures. Ayurveda (yoga selon la médecine traditionnelle indienne). Pranayama (techniques de respiration). Nidra (relaxation d'environ 35 à 50mn). Relaxations sonores. Retrouvez les spécificités des intervenant-es sur le site internet de Bréal Yoga : <http://www.breal-yoga.fr/>

salle nombre de participant-es		1er horaire de cours		2ème horaire de cours		3ème horaire de cours		4ème horaire de cours	
La Roche 17 personnes	Accueil Entrées à partir de 8h15	9h30-10h45 Sylvia CHERONNAC- CREUGNY Yoga Nidra sonore COMPLET	Pause 30mn	11h15 - 12h30 Véronique STÉPHAN Yoga Ayurveda COMPLET	pause déjeuner 1h30	14h00-15h15 Marie-Noëlle VANSTEENE Spécial DOS	Pause 30mn	15h45-17h00 Nouvelle programmation Sabrina LEFEUVRE Hatha Yoga Relaxation sonore	17h00- 17h30 Clôture
	Ouverture de la journée 9h00	9h30-10h45 Sabrina LEFEUVRE Yoga Enfants 7-12 ans		11h15 - 12h30 Antoine GUIGNARD Pranayama (respirations)		14h00-15h15 Sonia BERTHELOT Yoga Automne Ancrage/Lâcher-prise		15h45-17h00 Catherine LABORDE Yoga avec chaise	
Bois Mesnil 18 personnes	Ouvertures des salles 8h45 pour le Do-In 9h15 pour les autres cours	9h00-11h00	Pause 30mn	11h15 - 12h30 Catherine LABORDE <u>Méditation</u>	pause déjeuner 1h30	13h30-15h30 Beatrice BERTHELOT YOGA Ayurveda + Nidra 2h00 COMPLET	Pause 30mn	15h45-17h00 Régine DUVAL Hatha Yoga	17h00- 17h30 Clôture
		9h30-10h45 Antoine GUIGNARD Hatha YOGA traditionnel		11h15 - 12h30 Béatrice BERTHELOT Méditation Shamata		14h00-15h15 Carole RAMEAU Hatha Yoga		15h45-17h00 Chantal BOISRAMÉ Yoga du Rire	
La Hautière 18 personnes									

Pauses café /thé offerts par Bréal Yoga. Prévoyez votre déjeuner et boisson. Matériel : apportez votre tapis, briques de mousse pour s'asseoir + plaid et autres coussins de confort. Des tapis de gym seront à disposition ainsi que des chaises. **Tenue :** tenue de sport souple et chaude + chaussettes