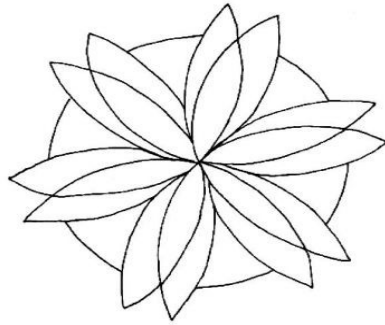


# YOGA 2017-2018

## Un temps pour se ressourcer



www.yogav.fr  
**Jeudi 12h30 -13h30 MJC Brequigny**  
**hatha yoga – yoga nidrâ**  
**Prenez 2 cours découverte !**

Un cours de yoga accessible à tous de hatha yoga et yoga nidrâ, en alternance une semaine sur deux. A travers une suite de postures, rechercher son harmonie, dans le mouvement : c'est le hatha yoga. En mode pause, entrer dans une détente profonde à travers une relaxation guidée : c'est le yoga nidrâ.

Vous pouvez vous inscrire au hatha yoga, au yoga nidrâ ou aux deux sur l'année.

**S'informer /s'inscrire : Véronique association Yogav**

(en remplacement de Mathieu sur 2017-2018)

**Tél. : 06 43 81 13 38 mail : [info@yogav.fr](mailto:info@yogav.fr) site : [www.yogav.fr](http://www.yogav.fr)**

**Tarifs annuel : adhésion MJC Bréquigny + cotisation cours yoga**

**. Carte d'adhésion** à la MJC Bréquigny

Tarif annuel individuel ou famille à partir de 5 €/ an selon revenus

Carte donnant droit à des réductions sur les spectacles des MJC de Rennes

**. Cotisation yoga**

+ **270 €/ an** possibilité de payer en 3 fois (3x 90 €)

+ **135 €/an** cours hatha yoga ou yoga nidrâ uniquement

+ **180 €/ an** tarif réduit lycéens, étudiants, demandeurs d'emploi (3x 60 €)

## Planning des cours 2017-2018

yoga nidrâ     hatha yoga

septembre	octobre	Novembre	Décembre
<u>21</u> 28	<u>5</u> 12 <u>19</u>	9 <u>16</u> 23 <u>30</u>	7 <u>14</u> 21

Janvier	Février	Mars
<u>11</u> 18 <u>25</u>	1 <u>8</u> 16 <u>22</u>	15 <u>22</u> 29

Avril	Mai	Juin
<u>5</u> 12 <u>19</u>	17 <u>24</u> 31	<u>7</u> 14

**Tenue** : prévoir une tenue confortable (type jogging) et pour les cours de yoga nidrâ une couverture

**Cours essai ou inscription dans l'année possible** : me contacter

### **MJC Brequigny**

15 avenue Georges Graff 35200 Rennes - Bus n°5 salle de danse  
1er étage (si l'entrée de la MJC est fermée à 12h30, ce qui peut arriver, la contourner par la droite et entrer par la cafétéria)