

Les activités d'Auréa Bien-être

COURS : hebdomadaire

- **Kundalini Yoga** : un Yoga ancestral, traditionnel, dynamique, énergétique, complet avec postures, pranayamas (souffle), mudras (position des mains), mantras (sons sacrés), relaxation et méditation.
- **Relaxation-Méditation 100%** : un mixte de différentes techniques pour la détente profonde et l'instant présent (Sophrologie, Méditations de Osho et de pleine conscience, Qi Gong, rêve éveillé, mantras...)

STAGES & REPAS : 1x par trimestre

- **Kundalini Yoga et Relaxation-Méditation**
- **Développement personnel** : Mieux se connaître, valoriser ses potentiels, améliorer ses relations avec les autres et son estime de soi... tels sont les objectifs courants du développement personnel !
- **Repas trimestriel** : pour faire connaissance et tisser des liens amicaux !

SORTIES / VOYAGES en terres Sacrées : pendant l'année

Pour une rencontre intime avec des lieux ancestraux empreints de sérénité et de spiritualité, découvrir la connaissance des anciens, les mégalithes... (Brocéliande, Mont St Michel, Carnac, Chartres, Pérou, Bali...)

Les cours : modalités d'inscription

Inscriptions et cours d'essai toute l'année en fonction des places disponibles. Enregistrement dans l'ordre d'arrivée et avec un dossier complet (cf verso). Forfait annuel conseillé et prioritaire. Si vous vous êtes déjà inscrits pour réserver votre place et que vous ne souhaitez pas poursuivre les cours à l'issue de la séance d'essai, votre règlement vous sera restitué intégralement.

Les tarifs sont indiqués au verso de cette page. Les forfaits annuels peuvent être payés maximum en 3 chèques pour un cours, et 4 chèques pour deux cours. Encaissement par défaut : date d'inscription, puis en début de chaque mois. Vous êtes motivés par nos cours et vous rencontrez des difficultés financières : parlez-nous-en.

Inscription complète à nous envoyer au plus tôt, ou à nous remettre au **forum des associations le samedi 7 septembre** ou à la **réunion d'information du mardi 11 septembre** à 18h45 en salle de cours.

Vos enseignants : Maria et Jean-Pierre Cardi

Maria et Jean-Pierre sont formés en Kundalini Yoga et pratiquent la relaxation et la méditation depuis de nombreuses années. Professionnellement ils gèrent **l'Espace ORION** à Talensac (www.espace-orion.com).

Ils sont thérapeutes en :

- **Hypnoses** (troubles répétitifs liés à l'inconscient : stress, déprime, tabac, deuil...)
- **Hypno-Nutrition** (amaigrissement, troubles alimentaires)
- **Neurofeedback** (Stress, anxiété, déprime, sommeil, migraines, acouphènes...)
- **Bioénergie** (Troubles sur le plan énergétique)

2 Cours différents et complémentaires (cf site web)

- **KUNDALINI YOGA** : **Mardi 18h45-20h**. Début **mardi 17 septembre**.
- **RELAXATION-MEDITATION** : **Jeudi 18h30-19h45**. Début **jeudi 19 septembre**.

Environ 30 séances d'1h15, pas de cours pendant les vacances scolaires ni à certaines dates.

Salle ouverte 15mn avant le début des cours pour vous installer, et merci d'arriver maximum 5mn avant.

Adresse : Ecole du Moulin à vent, Bd Surcouf 35160 Montfort. La salle donne sur le parking.

Affaires à prendre

Tapis de yoga (serviette pour le cours d'essai), coussin de méditation (si vous avez), couverture légère/claire (relaxations), mouchoirs (respirations), bouteille d'eau, tenue claire/ confortable (après le cours d'essai tenue blanche traditionnelle demandée pour le Kundalini Yoga). Achat groupé de coussins et de tapis de yoga à venir.

Inscription ->



INSCRIPTION

COURS : Saison 2019-2020

Photo
obligatoire

Fiche d'inscription à nous adresser au plus tôt avec :

Photo (photocopie ok) + certificat médical ou décharge + règlement intégral + justificatif (si besoin)

Condition préalable (cocher) :

- Je joins un certificat médical de santé qui me permet de pratiquer le yoga, la relaxation, la méditation,
 Ou je rédige cette décharge : Je soussigné(e) (Mr/Mme Prénom + Nom) _____
 né(e) le _____ à _____, domicilié(e) à _____
 _____, dégage l'Association « Auréa Bien-être »
 de toute responsabilité en cas d'accident ou de dommage lié à la pratique du yoga, de la relaxation et de la méditation.
 Je certifie ne faire l'objet d'aucune contre-indication médicale de nature à m'empêcher de pratiquer ces activités.
 Fait pour valoir ce que de droit, à _____ le _____ (signer en bas de page)

Mes coordonnées (en capitales pour la lisibilité) :

Nom : _____ Prénom : _____ Age : _____
 Code postal : _____ Commune : _____
 Adresse : _____
 Téléphone : _____ Email : _____

Vous nous avez connus comment ? (entourer) : Internet – Journal – Flyer – Affiche – Bouche à oreille

Je m'inscris au(x) cours de : Yoga Le Mardi 18h45-20h Relaxation-Méditation Le Jeudi 18h30-19h45

Au cours d'essai j'aimerais : Le prêt d'un coussin de méditation (si possible selon le stock)

Règlement : Forfait annuel max en 3 chèques pour 1x cours, 4 chèques pour 2x cours (indiquer la même date).

Tarif réduit* (-20%) : étudiant, RSA (sur justificatif), payable en plusieurs fois (nous contacter)

Cotisation annuelle d'adhésion : normale 15€ réduite* 10€

Cotisation à payer une seule fois au cours de l'année scolaire. Vous pouvez participer à toutes les activités proposées par les associations, centres et écoles de la Fédération de Tantra et de Kundalini Yoga FTKY.

Tarifs fédération : 1 cours par semaine (cocher)

Forfaits à l'année : Normal 275€ Réduit* 220€ 2 pers. du même foyer 470€ (-15%)

Forfaits au trimestre : Normal 100€ Réduit* 80€ 2 pers. du même foyer 170€ (-15%)

Prix spécial 2 cours par semaine = jusqu'à -27% !

Forfaits à l'année : Normal 400€ (-27%) Réduit* 325€

Forfaits au trimestre : Normal 160€ Réduit* 130€ 2 pers. du même foyer 270€ (-15%)

Je règle (remplir) : La cotisation _____ € + les cours _____ € = _____ € (par _____ chèque(s) à l'ordre d'Auréa Bien-être).

« Je suis au courant que j'ai la possibilité de résilier sans frais cette inscription (par mail ou courrier postal avec le cachet de la poste faisant foi) uniquement le lendemain de mon 1^{er} cours d'essai, si finalement je ne désire pas poursuivre les cours. A défaut le règlement indiqué ci-dessus sera dû et non remboursable. »

Fait à : _____ Date du jour : _____ Cours d'essai (entourer) : 17 – 19 /09/2019

Mention « **Lu et approuvé** » + signature :