



Kundalini Yoga, Relaxation-Méditation

Développement personnel

Voyages en terres Sacrées

Les activités d'Auréa Bien-être

COURS : hebdomadaire

- **Kundalini Yoga** : un Yoga ancestral, dynamique et relaxant, 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 pleine conscience, Yoga du son, 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 entre participants, 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. A l'issue de la séance d'essai si vous ne souhaitez pas poursuivre, votre règlement vous sera restitué intégralement.

Les tarifs sont indiqués au verso de cette page. Les forfaits annuels peuvent être payés 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 par courrier de préférence ou à nous remettre au **forum des associations le samedi 5 septembre** ou à la **réunion d'information** (date à venir).

Vos enseignants : Maria et Jean-Pierre Cardé

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/comportements répétitifs liés à l'inconscient : stress, déprime, tabac, deuil...)
- **Hypno-Nutrition** (Remise en forme globale, amincissement, troubles alimentaires)
- **Neurofeedback** (Stress, anxiété, déprime, sommeil, migraines, acouphènes...)
- **Thérapie de couple** (Pacifier et harmoniser notre relation amoureuse)
- **Bioénergie** (Equilibrer les plans énergétiques)

2 Cours différents et complémentaires ([cf site web](#))

- **KUNDALINI YOGA** : **Mardi 18h45-20h**. Début **mardi 15 septembre**.
- **RELAXATION-MEDITATION** : **Jeudi 18h30-19h45**. Début **jeudi 17 septembre**.

Environ 30 séances d'environ 1h/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 (cf affiche).

Affaires à prendre

Tapis de yoga (serviette si cours d'essai), **coussin de méditation** (si vous avez), **couverture** légère/claire (relaxations), **mouchoirs** (respirations), **bouteille d'eau**, **tenue confortable et claire** (dans les cours suivants tenue blanche traditionnelle pour le Kundalini Yoga). Achat possible de coussin et de tapis de yoga.



INSCRIPTION

Cours : Saison 2020-2021

Photo
obligatoire

Fiche d'inscription à nous adresser 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 : _____
 Adresse complète : _____
 Téléphone : _____ Email : _____ Profession : _____
 Vous nous avez connus comment ? (entourer) : Internet – Journal – Flyer – Affiche – Bouche à oreille
 Quelles sont vos attentes ? : _____

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 de : un coussin de méditation un tapis de yoga

Règlement : Forfait annuel max en 3 chèques pour 1x cours, 4 chèques pour 2x cours (mettre 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 pour participer aux cours et aux stages de l'association, et celles de la Fédération de Tantra et de Kundalini Yoga (pour les élèves de Kundalini Yoga).

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 -20% !

Forfaits à l'année : Normal 440€ (-20%) en max 4x110€ Réduit* 350€

Forfaits au trimestre : Normal 170€ (-15%) Réduit* 135€ 2 pers. du même foyer 290€ (-15%)

Remise spéciale uniquement pour les élèves déjà inscrits en 2019-2020 à l'année : 45€

Je règle (remplir) : La cotisation _____ € + les cours _____ € - la remise _____ € = _____ € (régler par _____ chèque(s) à l'ordre de « 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) dans les 3 jours suivant mon cours d'essai, si finalement je ne désire pas poursuivre les cours. A défaut le règlement indiqué ci-dessus sera dû et non remboursable, et ce quel que soit le nombre de cours effectués. »

Fait à : _____ Date du jour : _____ Date du cours d'essai : _____

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