



YOGA

Apprendre à être dans l'instant présent,
à travers le corps et le souffle

Où ?

à 1970 Wezembeek-Oppem: (tram 39, arrêt Ter Meeren)

- Centre Imagine, Chaussée de Malines 77

à 1040 Etterbeek (metro Montgomery):

- Montgomery Medical Center, rue de l'Armée 14

à domicile,

- chez vous (soit en individuel, soit petit groupe)
- chez moi, à Sterrebeek (4 personnes max)

Combien ?

Tarifs sur base d'un **engagement** :

« FOR ALL » : soit

- 10 €/ séance x nombre de séances sur le trimestre (dates annoncées)
(NB: si vous commencez en cours de trimestre, je compte le nombre de séances qui restent sur base du calendrier scolaire)
- Séance d'essai : 6 eur
- « drop in » : 12 eur

PRENATAL : soit

- Carte de 12 séances @ 144 eur (soit 12€/séance) – valable 4 mois
- Ou carte de 6 séances @ 78 eur (soit 13€/séance) – valable 2 mois
- « drop in » : 15 eur/séance
- Séance d'essai : 10 eur

POSTNATAL avec bébé :

sur rendez-vous, min. 2 pers.- max. 4 pers.

Tarif : 15 eur. pp (si 2 pers. = 20 eur. pp)

Séances individuelles ou **à domicile** (petit groupe d'ami(e)s) : tarifs & horaires sur demande

Séances en entreprise : tarifs & horaires sur demande

Comment ?

Informations et **Inscriptions/Réservations**, contacter Caroline Storme :

+32 476 20 21 23 ou yoga@treasure-inside.be

Et je vous répondrai au plus vite soit pour plus d'info, soit pour vous confirmer votre inscription.

Quand?

Hors congés scolaires – en général

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			18.00-19.00 Yoga prénatal Montgomery Medical Center		
18.30-19.30 Yoga « pour tous » Wezembeek-Oppem Centre Imagine					
	19.00-20.00 Yoga « pour tous » Wezembeek-Oppem Centre Imagine		19.15-20.15 Yoga prénatal Montgomery Medical Center		
19.45-20.45 Yoga prénatal Wezembeek-Oppem Centre Imagine					
	20.00-21.00 Yoga « pour tous » Wezembeek-Oppem Centre Imagine				

Pour votre confort, veuillez

- apporter un tapis, un coussin et une couverture ou plaid (à Montgomery il y a tapis et plaid) ;
- porter des vêtements souples ;
- être à jeun, à défaut avoir mangé léger au moins 2h avant la séance ;
- être ponctuel(le)s pour ne pas déranger les autres une fois le cours commencé ;

Quelques règles en tant que participant(e) :

- la pratique du Yoga est un engagement et je compte sur vous chaque semaine ; svp me prévenir (par sms de préférence) en cas d'absence ; vous pouvez recupérer un autre jour de la semaine ;
- votre inscription est personnelle ;
- santé : si vous deviez avoir un problème de santé qui pourrait influencer la pratique de yoga, ou être enceinte, je vous demanderais de me prévenir immédiatement en toute discrétion. Même en début de grossesse certaines postures ne devraient plus être pratiquées.
 - o Assurance **: vous avez la possibilité de vous assurer pour 12 mois (sept. à août) pour 4 eur via mon affiliation en tant 'membre enseignant' à l'ABEPY. Cette assurance (Ethias) comprend l'affiliation de l'élève en tant que 'membre adhérent' à l'ABEPY. L'élève affilié jouit de l'assurance Ethias pour l'année 2017-2018 et d'importantes réductions sur les activités organisées par l'ABEPY (par exemple 40€ au lieu de 50€ à la journée de l'ABEPY (www.yoga-abepy.be)).

Il est possible qu'elle fasse double emploi avec une de vos assurances ; d'où elle est optionnelle.

et...

- respect des lieux : pas de souliers dans la salle, mais pieds ou chaussettes propres 😊

* * *