



# 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 ?

- **séances collectives Yoga "pour tous" :**

séance d'essai : 10 eur - vous pouvez faire plus qu'une séance d'essai avant de vous engager si vous le souhaitez

- engagement trimestriel, qui revient, sur cette base, à 10 eur/séance (NB: si vous commencez en cours de trimestre, je compte le nombre de séances qui restent sur base du calendrier scolaire)
- 'drop in' (vous venez sans vous engager pour le trimestre) : 15 eur/séance

- **séances collectives "Yoga prénatal" :**

séance d'essai : 15 eur - vous pouvez faire plus qu'une séance d'essai avant de vous engager si vous le souhaitez

Ensuite, l'abonnement:

- carte de 10 séances @ 120 eur (soit 12€/séance) - valable 3 mois
- carte de 5 séances @ 65 eur (soit 13€/séance) - valable 2 mois
- carte de 3 séances @ 42 eur (soit 14 €/séance) - valable 1 mois

à partir 12e séance = 10 eur/séance

NB : à la fin de votre carte, si il vous reste 2-3 semaines avant l'accouchement, vous pouvez bien-sûr payer à la séance, au prix de la carte choisie.

- ou vous ne souhaitez pas vous engager: 'drop in' @ 18 eur/séance

- **séances "Yoga postnatal" avec bébé** (sur rdv: min. 2 pers.-max. 4 pers.)

- 15 € pp si 4 pers. / 20 € pp si 3 pers. / 25 € pp si 2 pers.

- **séances individuelles ou à domicile (petit groupe)** : tarifs & horaires sur demande

- **séances en entreprise** : tarifs & horaires sur demande

## Comment s'inscrire ?

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

+32 476 20 21 23 ou [yoga@treasure-inside.be](mailto:yoga@treasure-inside.be)

NB: Je travaille avec des groupes de taille limitée pour me permettre d'avoir toute mon attention sur chacun(e): merci de me consulter pour voir si il y a de la place et je vous confirmerai votre inscription.

**Paiement sur place ou via KBC (KREDBEBB) - IBAN: BE06.7340.3780.2222**

## Quand?

Hors congés scolaires – en général

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

## Conditions de participation

En vous inscrivant à mes cours, vous adhérez à ce qui suit:

- inscription à titre **personnel** et non transférable ;
- **assurance** : en début d'année scolaire, je propose une assurance de 4 eur via l'ABEPY valable 12 mois ; il est possible qu'elle fasse doublon avec une de vos assurances, à vous de vérifier; vous pratiquez sous votre responsabilité. Si vous souhaitez l'assurance via ABEPY, il faut me le préciser ;
- s'assurer qu'il n'y ait pas un **avis médical** contraire à pratiquer le yoga ; en cas de doute, toujours consulter votre médecin/thérapeute ;
- **respecter les autres** :
  - 1) arriver à l'heure
  - 2) pieds et/ou chaussettes propres !!
  - 3) gsm sur mode avion
  - 4) pas de souliers dans la salle;
- Comme je travaille en petits groupes, je considère votre inscription comme un **engagement**, soit trimestriel (yoga "pour tous", soit pour le montant de la carte choisie (yoga prénatal); je souhaite être avertie en cas d'absence, de préférence par sms; pour le prénatal, svp me prévenir au moins 24h avant la séance en cas de désistement ou empêchement, par sms de préférence - sinon la séance sera due.
- GDPR: Vos coordonnées ne sont **pas divulguées**, et sont **utilisées uniquement par moi, dans le cadre de mes activités Treasure Inside**. Si vous ne souhaitez plus recevoir de mailings, merci de me renvoyer par mail la demande de vous retirer de mes contacts "Treasure Inside". Par ailleurs tous les témoignages publiés avec les prénoms ont été autorisés par la personne qui témoigne.
- à Wezembeek, il est vivement conseillé de prendre **son tapis** ainsi qu'un **plaid/couverture** ;
- si vous souhaitez une attestation de sport pour votre **mutuelle**, svp remplir votre formulaire et me le soumettre au plus tard dans les 6 mois de l'année en cours.

\* \* \*