

Inscriptions

Les cours collectifs 2023-2024 ont lieu dès le 14 août 2023 ; ils sont hebdomadaires, suivent le calendrier scolaire et sont répartis en 3 trimestres jusqu'au 5 juillet 2024.

Les effets du Yoga se déploient au fil du temps, de façon subtile et durable, c'est pourquoi il est vivement conseillé d'expérimenter au moins un trimestre de cours collectifs.

Un entretien préalable avec l'enseignante est bienvenu pour être orienté.e au mieux sur le cours qui convient à vos besoins et aspirations.

Les séances manquées peuvent être remplacées lors d'un autre cours figurant au programme, mais ne sont ni déduites, ni remboursées.

Merci de prévenir si vous ne pouvez participer à l'un ou l'autre cours. De même si vous pensez ne pas renouveler votre intention de suivre les cours d'un prochain trimestre.

Enseignante

Mary-Christine Fontaine bénéficie depuis 1994, de l'enseignement de Malek DAOUK, fondateur de SAMGATI Institut de Yoga et d'Âyurveda et de l'EFEY (Etude et Formation à l'Enseignement du Yoga), école de SAMGATI, à Lausanne. Malek DAOUK est lui-même relié à la tradition de T.K.V. Desikachar à Chennai (Inde).

SAMGATI

Centre de Yoga
87, rue des Crêtets
2300 La Chaux-de-Fonds
tél. : 079.828.93.67
www.samgati-lachauxdefonds.com

YOGA



"Il n'y a rien à craindre,
jamais l'océan ne se noie"

Christiane Singer

Cours collectifs 2023-2024

lundi	17h30-18h30 adapter pour mieux protéger
	18h45-19h45 les équilibres soutiennent la confiance
	20h00-21h00 vivre corps et souffle comme une méditation
mardi	9h00-10h00 mobilisation et renforcement vivifiant
	10h15-11h15 adapter pour mieux protéger
	12h15-13h15 une respiration de mi-journée
mercredi	18h30-20h30 soirées <u>mensuelles</u> de méditations
	17h30-18h30 jeux du corps, du souffle et des pensées
	18h45-19h45 les équilibres soutiennent la confiance
jeudi	7h15-8h15 douceur et présence en début de journée
	8h30-9h30 mobilisation et renforcement vivifiant
	12h00-13h00 proposé par Julie Muster formée à Nivedita

Propositions ponctuelles

Cours individuels

adaptation judicieuse des propositions
du Yoga à la personne ; cours ponctuels

Yoga et préparation à la naissance

accompagnement individuel, ou en couple

Soirées méditatives mensuelles

se ressourcer dans la présence tranquille
et lucide du Cœur de l'Être

Yoga des yeux

prendre soin des yeux en conscience et en douceur

Conseils de l'Âyurveda

découvrir quelques habitudes nouvelles

"Grandiose petit matin"

Yoga au lever du soleil

et d'autres propositions ...

Tarifs

Cours collectifs hebdomadaires : durée 60 minutes

12 séances (= un trimestre)	CHF 250.-
13 séances (= un trimestre)	CHF 270.-
étudiants, apprentis	CHF 190.-

Cours individuels : durée 60 minutes

adultes	CHF 95.-
étudiants, apprentis	CHF 65.-