



Espace Nataraja

12, rue Hippolyte Lebas

75 009 Paris

Sabine : 06 15 14 76 47

Renan : 06 73 18 42 85

www.espace-nataraja.com

Tarifs des cours de Yoga - Adultes

Nataraja Surprise : Offrez des cartes de Yoga à vos amis !

Tarif découverte : 15 euros *Carte découverte* : 2 cours / 25 euros

Cours isolé : 20 euros

Adhésion annuelle : gratuite pour les cartes au mois de juillet

Carte 10 cours : 180 euros (tarif réduit 155 euros). Valable jusqu'au mois d'août 2010

Carte mensuelle – 1 cours / semaine : 70 euros

Carte mensuelle – 2 cours / semaine : 128 euros

Carte mensuelle – 3 cours / semaine : 160 euros

Arts martiaux, activités corporelles, yoga enfant et maternel : se renseigner pour les tarifs

Planning du 26 au 31 juillet 2010 – Stage de Yoga

A noter : les cours de femmes enceintes ont lieu à l'horaire habituel

* Mardi 27 juillet

- 11h / 12h30 : Hatha Yoga - Entrée dans la pratique, Bénédicte (*)
- 12h 30 / 14h : Hatha Yoga - Ouverture des hanches et des épaules, Renan
- 18h30 / 19h30 : Pranayama - Les bases de la respiration Ujjai, Bénédicte (*)
- 19h30 / 21h : Hatha Yoga - Postures d'assouplissement et de détente, Bénédicte

* Mercredi 28 juillet

- 10h / 11h30 : Hatha Yoga - ouverture des hanches, des épaules, Bénédicte
- 12h 30 / 14h : Ashtanga Yoga - Salutations et postures debout, Renan (**)
- 18h30 / 19h30 : Pranayama - Approfondissement de la respiration Ujjai, Renan
- 19h30 / 21h : Hatha Yoga - Postures d'assouplissement et de détente, Renan

* Jeudi 29 juillet

- 11h / 12h30 : Hatha Yoga - Torsions et étirement de la colonne, Bénédicte
- 12h 30 / 14h : Hatha Yoga - Postures arrières et contre-poses, Renan
- 18h30 / 19h30 : Pranayama - Postures et respiration, Bénédicte
- 19h30 / 21h : Ashtanga Yoga - Salutations et postures assises, Renan (**)

* Samedi 31 juillet

- 11h / 12h30 : Ashtanga Yoga - Série entière, Renan (**)
- 13h / 14h30 : Hatha Yoga - Ouverture du corps, Renan
- 15h30 / 17h30 : Manipulations de Min Tanaka, Bénédicte (1)

Ce stage d'adresse à tous, nous l'avons conçu de manière progressive et nous adapterons les postures afin de proposer à chacun la variante qui lui convient.

A noter :

(*) cours adapté aux débutants, découverte du Yoga

(**) cours concernant les pratiquants de yoga plus expérimentés

Les autres cours conviennent à tous

Tarifs

- **Cours isolé** : tarif normal (cours sur la carte)

- **Journée entière** : 60 euros

- **Stage entier** : 200 euros

(1) : Cours isolé de manipulations, 25 euros