

Yoga et Plus

Sibylle Schatz-Botti, François Botti en collaboration avec Delphine Duwez

Professeur-e-s de Yoga certifié-e-s

yogaetplus55@orange.fr, www.yogaetplus.com,  : [yoga et +](https://www.facebook.com/yogaetplus)



COURS ET ATELIERS 2022/2023 au 9 Rue de l'Etoile à Bar le Duc

Reprise : 5 septembre 2022.

Les cours ont lieu de septembre jusqu'en juin (*hors jours fériés et vacances scolaires*).

Les trimestres : septembre-décembre (*mois de rentrée inclus*), janvier-mars, avril-juin.

Sur la base de 30 cours minimum durant la saison (*sauf en cas de force majeure*).

Places limitées. Adaptation selon protocole sanitaire en vigueur.

Une séance découverte est offerte avant tout engagement (*sur inscription préalable*).

Un minimum de participant-e-s est requis pour que les cours aient lieu.

COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES (de lundi à vendredi)

Lundi 12h15 - 13h30 avec Sibylle

Lundi 17h15-18h30 avec François ** (*lieu : voir ci-dessous*)

Lundi 18h – 19h15 avec Delphine

Mardi 12h15 – 13h30 avec Sibylle

Mardi 18h – 19h15 avec Sibylle

Mardi 19h45 - 21h avec Sibylle

Mercredi 14h30-15h45 YOGA DOUX SUR CHAISE avec Sibylle

Mercredi 17h45-19h avec François ** (*lieu : voir ci-dessous*) – **NOUVEAU COURS !**

Mercredi 18h – 19h15 avec Delphine

Mercredi 19h30 - 20h45 avec Delphine

Jeudi 18h - 19h15 avec François

Jeudi 19h30 – 20h45 avec François

Vendredi 17h15-18h30 avec Delphine – **NOUVEAU COURS !**

** lieu: MGEN Bar le Duc, Route de Montplonne (*cours ouvert à toutes/tous*)

COURS « YOGA POUR ENFANTS » (NOUVEAU !)

Mercredi 9h30-10h15 Yoga enfant 4-6 ans et parent/adulte avec Delphine

Mercredi 10h30-11h30 Yoga Kids : 7-11 ans avec Delphine

COURS INDIVIDUELS / PRATIQUES PERSONNALISÉES sur rendez-vous

Entretien préalable et infos conditions auprès de : Sibylle ou François

ATELIERS PONCTUELS – DATES/TARIFS : www.yogaetplus.com /  : [yoga et +](https://www.facebook.com/yogaetplus)

CHANTER ENSEMBLE - Chants du Monde et Mantras, MEDITATION (tradition Yoga), YOGA ET RELAXATION (Relaxation sonore/Bougie d'Oreilles/Yoga Nidra), SORTIES « YOGA-NATURE » avec marche consciente et pratiques debout.

Tarifs et conditions d'inscription : page suivante !

TARIFS COURS HEBDOMADAIRES 2022/2023

à la salle du 9 Rue de l'Etoile (+ MGEN) à Bar le Duc

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Forfait trimestriel : 90 €
 - Pour un cours par semaine dans un créneau horaire fixe.
 - A régler en début de chaque trimestre (septembre, janvier, avril) à l'ordre de l'enseignant-e
 - Chaque trimestre entamé est dû et non-remboursable.
- Carte de 5 cours renouvelable : 50 €
 - A régler à l'ordre de l'enseignant-e. La carte ("dématérialisée"/EXCEL) décompte la présence réelle.
 - Limitée à la durée du trimestre (calcul au pro rata en cas d'inscription tardive et pour le renouvellement en cours de trimestre).
 - Non-remboursable.
- Cours à l'unité : 12 €
- Yoga pour enfants (forfait trimestriel)
 - Yoga enfant 4-6 ans et parent/adulte : 60 € pour le duo
 - Yoga Kids 7-11 ans : 60 € par enfant (tarif 2^{ème} enfant d'une même fratrie sur demande)

Réduction de 10 % : couples, chômage, étudiant-e-s sur justificatif.

Règlement : virement (RIB sur demande), CB, chèque à l'ordre de l'enseignant-e ou espèces.

Places limitées. Adaptation selon protocole sanitaire en vigueur.

Un bulletin d'inscription/questionnaire de santé (strictement confidentiel) sera fourni, à remplir par vos soins et à remettre, daté et signé, à l'enseignant-e.

En cas de problème de santé particulier, une attestation médicale de votre médecin, autorisant la pratique du yoga, vous sera demandée.

CONTACT/INSCRIPTION/REGLEMENT

auprès de l'enseignant-e :

- Sibylle Schatz-Botti, Professeure de Yoga certifiée BDY/EYU
TEL 06 87 05 04 47, yogaetplus55@orange.fr
- François Botti, Professeur de Yoga certifié EFYL
TEL 06 76 56 45 40, yogaetplus55@orange.fr
- Delphine Duwez, Professeure de Yoga certifiée YAI
TEL 06 80 55 14 08, yoga.delphine.d@gmail.com



Yoga et Plus

Sibylle Schatz-Botti et François Botti, en collaboration avec Delphine Duwez

Professeur-e-s de Yoga certifié-e-s

yogaetplus55@orange.fr, www.yogaetplus.com,  : [yoga et +](https://www.facebook.com/yogaetplus)

S.Schatz-Botti: SIRET 51983249700019, F.Botti: SIRET 51498795700016, D.Duwez: SIRET 89023463600011

I.P.N.S. – Ne pas jeter sur la voie publique