



COURS COLLECTIFS  
ATELIERS CORPORELS  
  
TOUT PUBLIC  
débutants, initiés, confirmés

vous propose des cours de  
**YOGA**

**des cours de gymnastique ciblée (le Geste Anatomique®):** ces exercices corporels, conçus par Blandine Calais-Germain kinésithérapeute, favorisent **la prévention, le maintien, l'amélioration**; ils utilisent des techniques hypo-pressives (selon les exercices, sans pression sur le périnée, le dos, la colonne vertébrale, les articulations,...)

- **Colonne et dos (Abdos sans risque®)**
- **Périnée et Mouvement®**
- **Sinovi® : pour des articulations plus mobiles**
- **Cervica® : pour le cou, les épaules, la tête, le thorax**

Les cours se déroulent à la Maison des Associations  
Bréal sous Montfort.

Osez vous accorder  
ce temps.

Site internet : <http://www.breal-yoga.fr/>  
mel : [breal.yoga@laposte.net](mailto:breal.yoga@laposte.net) - tel. : 07.83.50.56.24

### YOGA

#### Lundis

- ☐ 14h00-15h15
- ☐ 17h45-19h00
- ☐ 20h30-21h45

#### Vendredis

- ☐ 10h00-11h15
- cours annuel**

*Il est possible de commencer tout au long de l'année selon les places disponibles.*

Les cours du **Geste Anatomique®** sont des apprentissages progressifs, *il n'est pas possible de s'inscrire en cours d'année.*

☐ **COLONNE ET DOS (Abdos sans risque®)**  
**lundis 19h15-20h15 cours annuel**

☐ **SINOVI®** : «huiler» les Articulations

**Judis 10h-11h15 cycle de 15 séances 140€**

☐ **CERVICA®** : le cou, les épaules, la tête  
**cycle de 15 séances ou ateliers 140€**

☐ **Périnée et Mouvement®** cycle de 15 cours  
**Vendredi** de 19h00-20h15 (tarif 160€) ou ateliers du samedi 14h30-17h30 ou stages (tarifs sur demandes)  
*(voir site internet et presse).*

L'adhésion à Bréal Yoga est de **10€** pour les inscriptions aux cours hebdomadaires (5€ si inscription uniquement à 1 stage ou 1 atelier seul). L'adhésion s'ajoute au prix des cours. **Les cours annuels sont à 260€.**

**1 cours d'essai gratuit sur réservation. Abonnement annuel prioritaire.**

- YOGA : tarifs ajustés pour le 2<sup>ème</sup> trimestre
- Tarifs spéciaux : -30% pour les demandeurs emploi, sur justificatif et pour les étudiants ; -10% pour le second membre d'une même famille ; -25% sur la deuxième activité annuelle ; carnet de 10 cours 120€ ; Sinovi®+Cervica 260€ ; pour toute autre demande, contactez-nous.
- PLAISIR D'OFFRIR : des idées de cadeau à se faire offrir ou à offrir :  
☆ COURS-CADEAU et/ou ☆ CHEQUE-REDUCTION sur abonnement.

Les **STAGES et ATELIERS** sont des pratiques corporelles ciblées avec supports d'anatomie. *Renseignements sur le site internet <http://breal-yoga.fr/> et dans la presse.*

Intervenante: Marie-Noëlle VANSTEENE  
Professeure de yoga certifiée EFYO et FNEY.  
Enseignante en Geste anatomique®