



GEMME DE YOGA

Cultiver son jardin intérieur

FICHE D'INFORMATION 2024-2025

Document à conserver p1/2

Bienvenue, au sein de l'association Gemme de Yoga pour vous initier à la pratique du yoga de l'Institut Français du Yoga (IFY). Le Yoga de l'IFY est inspiré de l'enseignement de T.K.V Desikachar. Sa pratique est respectueuse et allie posture, respiration et méditation. Ce Yoga s'adresse à tous publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression graduelle (vinyâsa) dans les séances.

Que la voie du Yoga vous apporte connaissance et rayonnement !

Lundi	Mardi	Jeudi
9h-10h Yoga chaise Balaruc les bains		9h-10h Apaisant Salle en pierre-Gigean
10h30-11h30 Dynamique Salle arts martiaux Gigean	18h30-19h30 Apaisant Salle en pierre-Gigean	18h45-19h45 Dynamique Salle polyvalente Gigean
	19h45-20h45 Apaisant Salle en pierre-Gigean	

En plein air à partir des beaux jours (mi-mai) : Balaruc le vieux/Gigean

Yoga dynamique : Pratique stimulante permettant de tonifier son corps et développer ses capacités cardio respiratoires.

Yoga apaisant : Pratique douce pour un assouplissement de tout le corps et une détente profonde.

Yoga chaise : Pratique de yoga adapté avec utilisation d'une chaise pour les personnes présentant un inconfort au sol sur tapis.

Séance individuelle : création d'une séance de yoga personnelle adaptée à vos besoins spécifiques et votre contexte de vie (sur RDV).

Document à conserver p2/2

TARIF 2024 - 2025	ADHERENT	NON ADHERENT
Cours à l'unité	-	12 €
Carte 5 cours	50 €	60€
Abonnement graine 1 séance/semaine	220 €	-
Abonnement pousse 2 séances/semaine	300 €	-
Abonnement gemme séance illimitée	370 €	-
Séance parent/enfant	15 €	18 €
Stage	Tarif réduit	-
Séance individuelle	45 €	55 €

Adhésion 20€

Valable du 09 septembre au
04 juillet 2025.

Nominatif.

Non remboursable
(sauf problème de santé
justifié par un certificat
médical).



Réservation de votre cours

Réservation de chaque cours par SMS pour les cours en salle de pierre. Les personnes ayant souscrit à un abonnement sont prioritaires. En cas d'annulation, merci de prévenir par SMS au plus vite pour permettre à une autre personne de participer à la séance.

Matériel et conseils pratiques

Tapis de yoga, 1 sangle, 2 briques, 1 coussin, 1 balle de tennis, tenue confortable.
Eviter de manger avant la séance, veillez à vous hydrater avant et après la séance.
Prévoyez d'arriver 5 min avant le cours pour vous installer tranquillement.
Dès votre entrée en salle, passez votre téléphone en mode avion.