

# ATELIERS de YOG'APLOMB POUR TOUS et FORMATION

½ journées – Journées - ou WE

## Lieux

A Paris, un samedi par mois. A Maison Mia en Haute Normandie, un WE tous les deux mois.  
Ces Ateliers nécessitent une pratique personnelle dans votre vie quotidienne, c'est le but de ces Ateliers : **transformer sa vie** en apportant l'**Aplomb, le Yoga et la pleine conscience dans les gestes de sa vie quotidienne**, même si elle est surchargée et stressante, surtout si elle est surchargée et stressante.

## Organisation :

**Une JOURNEE contient 2 ATELIERS :**

**le matin 10/12h et l'après-midi 14/16h.**

**Un ATELIER comprend 1H dans une SALLE**

**et 1H de VIE QUOTIDIENNE** dans un jardin, la rue et/ou la maison : promenade, marche, descente et montée d'un escalier, préparation d'un repas, l'assise sur n'importe quelle chaise, comme devant l'ordi ou devant la télé ou dans sa voiture avec corrections permanentes d'Annie.

## Dates 2015-2016

**à Maison Mia un WE tous les 2 MOIS**

**Les samedi et/ou dimanche.**

**En 2015 : 19/20 sept(complet), 21/22 nov.**

**En 2016 : 16/17 janvier, 19/20 mars, 21/22 mai, 2/3 juillet**

Les tarifs suivants sont applicables pour les Ateliers organisés à Paris et à Maison Mia en Normandie.  
D'autres WE peuvent être organisés en Province pour des groupes de 8 à 10 élèves minimum.

L'intérêt de ces Ateliers est de vous faire progresser dans votre découverte du Yog'Aplomb, et ceci n'est rendu possible qu'en envisageant une continuité.

## PLUSIEURS FORAITS POSSIBLES

	<b>1 Atelier</b>	<b>6 Ateliers</b>	<b>12 Ateliers</b>	<b>24 Ateliers</b>
	<b>1/2 journée</b>	<b>3 journées</b>	<b>6 journées</b>	<b>12 journées</b>
soit l'Atelier	35€	22€	20€	18,5€
coût	35€	132€	240€	444 €
par CB	1 ch. ou esp	4 x 33€	6 x 40€	12 x 37€

Un atelier découverte d'essai gratuit est proposé. Si votre Atelier d'essai ne répond pas à vos attentes, vous ne réglez que l'Atelier d'essai sans engagement par la suite.

Si l'Atelier d'essai est concluant, nous formulons vos objectifs et nous envisageons un engagement réciproque sur la base de 6,12 ou 24 Ateliers.

## **IMPORTANT**

**Pour les tarifs forfait**

**Tout Atelier annulé moins de 48h à l'avance est défalqué du forfait.**

**Tout Atelier non pris dans la limite de temps du forfait est perdu.**

- Règlement en espèce, chèque, carte bleue à la réservation.

- Si vous souhaitez me régler par carte bleue, contactez-moi et je vous fournirai un lien pour vous permettre de régler en ligne sur un site sécurisé.

- Je vous fournis une facture.

Si vous avez des demandes qui sortent de ce cadre, merci de me contacter

[annie@yogaplomb.com](mailto:annie@yogaplomb.com) - [www.maison-mia.com](http://www.maison-mia.com) - [www.yogaplomb.com](http://www.yogaplomb.com)

- 02 35 56 65 53 - 06 43 10 03 50