

Inscriptions

Les cours collectifs 2024-2025 ont lieu dès le 19 août 2024 ; ils sont hebdomadaires, suivent le calendrier scolaire et sont répartis en 3 trimestres jusqu'au 4 juillet 2025.

Les effets du Yoga se déploient au fil du temps, de façon subtile et durable, c'est pourquoi il est vivement conseillé d'expérimenter au moins un trimestre de cours collectifs.

Un entretien préalable avec l'enseignante est bienvenu pour être orienté.e au mieux sur le cours qui convient à vos besoins et aspirations.

Les séances manquées peuvent être remplacées lors d'un autre cours figurant au programme, mais ne sont ni déduites, ni remboursées.

Merci de prévenir si vous ne pouvez participer à l'un ou l'autre cours. De même si vous pensez ne pas renouveler votre intention de suivre les cours d'un prochain trimestre.

Enseignante

Mary-Christine Fontaine bénéficie depuis 1994, de l'enseignement de Malek DAOUK, fondateur de SAMGATI Institut de Yoga et d'Âyurveda et de l'EFEY (Etude et Formation à l'Enseignement du Yoga), école de SAMGATI, à Lausanne. Malek DAOUK est lui-même relié à la tradition de T.K.V. Desikachar à Chennai (Inde).

SAMGATI

Centre de Yoga
87, rue des Crêtets
2300 La Chaux-de-Fonds
tél. : 079.828.93.67
www.samgati-lachauxdefonds.com

YOGA



"L'homme extérieur est la porte battante.
L'homme intérieur est la charnière immobile."
Maître Eckhart

Cours collectifs 2024-2025

lundi	17h30-18h30 adapter, préserver, renforcer
	18h45-19h45 les équilibres soutiennent la confiance
mardi	9h00-10h00 corps, souffle, pensées préparent la journée
	10h15-11h15 maintenir force et mobilité
	12h15-13h15 une respiration de mi-journée
	18h30-20h30 soirées <u>mensuelles</u> de méditations
mercredi	17h30-18h30 adapter, préserver, renforcer
	18h45-19h45 les équilibres soutiennent la confiance
jeudi	7h15-8h15 débuter la journée en conscience et douceur
	8h30-9h30 corps, souffle, pensées préparent la journée
	12h00-13h00 proposé par Julie Muster formée à Nivedita

Propositions ponctuelles

Cours individuels

adaptation judicieuse des propositions
du Yoga à la personne ; cours ponctuels

Yoga et préparation à la naissance

accompagnement individuel, ou en couple

Soirées méditatives mensuelles

se ressourcer dans la présence tranquille
et lucide qu'est la source de l'Être

Yoga des yeux

prendre soin des yeux en conscience et avec douceur

Conseils de l'Âyurveda

découvrir quelques habitudes nouvelles

"Grandiose petit matin"

Yoga au lever du soleil

Yoga et Cheval par Cœur

... et d'autres propositions ...

Tarifs

Cours collectifs hebdomadaires : durée 60 minutes

12 séances (= un trimestre)	CHF 250.-
13 séances (= un trimestre)	CHF 270.-
étudiants, apprentis	CHF 190.-

Cours individuels : durée 60 minutes

adultes	CHF 95.-
étudiants, apprentis	CHF 65.-