

Narayani

7 rue de la Fraternité 93170 Bagnolet

téléphone : 06 20 23 24 56

narayani.asso@gmail.com

La pratique du yoga permet de conserver un corps sain et un esprit serein en toutes circonstances.

Tarif des cours de Hatha Yoga :

cours à Bagnolet : mardi 18h, mercredi 17h et 19h, jeudi 10h (cours d'1h30)

1 cours par semaine : à l'unité 20€, à l'année 500€, carte de 10 cours 150€, cours d'essai 15€.

cours à Paris : lundi 18h (cours d'1h15) à la Maison du Yoga 75011

1 cours/semaine : 75€/mois, 180/trimestre, 495€/année, cours d'essai 15€.

jeudi 19h et 20h15 (cours d'1h) au Dojo des Sens 75020

tarif voir site : www.dojolessensdumonde.com

Cours particulier : 70€ (+ frais de déplacement).

L'argent ne doit pas être un souci pour pratiquer, situation particulière me contacter.

Des cours complémentaires, ateliers ou journées pourront être proposés au cours de l'année.

Tous cours décommandés moins de 24h à l'avance est dû.

Recommandations :

Prévoir une tenue confortable, style jogging plutôt de couleur claire. Apporter un tapis de yoga ou une serviette.

Pratiquer le ventre vide, ou 3h après un repas. Attendre 1h après la séance pour se doucher ou prendre un bain. pratiquer tous les jours, même 10 mn quotidiennement pour en tirer bénéfice. Maintenez une vie saine et équilibrée.

En cette période particulière liée à l'épisode du covid, essayez d'arriver en tenue de pratique avec votre tapis ou une serviette paréo... il est conseillé de garder son masque jusqu'à ce que vous soyez installé sur votre tapis.

Avez vous un problème de santé ? :

Adhésion 2020-2021

Nom :

Prénom :

date de naissance :

Adresse :

code postale :

commune :

téléphone portable :

adresse e mail :

jour(s) et horaire(s) suivis :

Tarif adopté : - au cours - à l'année - à la carte (rayer les mentions inutiles)

J'adhère à l'association **Narayani** et je m'acquiesce de la cotisation de 20 € de Septembre 2020 à Juin 2021

chèque : espèces :

Date :

Signature :

Narayani

association loi 1901

n° siret : 844 411 611 00016