

DIGNE-LES-BAINS
CHAPELLE ST ROCH DES SIEYES
CHEMIN DES ROUQUETS



ASSOCIATION YOG'ACTION
COURS DE YOGA

DÉCOUVREZ UNE APPROCHE DOUCE,
BIENVEILLANTE ET THERAPEUTIQUE DU YOGA

Avec Stéphane ANSELMINO



YOGA SUR CHAISE



YOGA ADAPTÉ

CRÉNEAUX DU VENDREDI

9H15 - 10H15 :	YOGA SUR CHAISE
10H30- 11H30 :	YOGA DOUX-ADAPTÉ
12H30- 13H30 :	YOGA DOUX-ADAPTÉ

ESSAYEZ VOTRE PREMIER COURS !

☎ Contact: 06 04 52 18 74 ✉ yogactions@gmail.com

Inscriptions & Tarifs : visitez www.yogaction.fr

Les formules

Souple !

!! Cours découverte

(participation 10€ -
remboursé si adhésion)



Abonnement annuel :

FORMULE LA PLUS AVANTAGEUSE

- 290 € (24 cours)
- 540 € (48 cours- chaise + tapis)

Tarif couple 10% de réduction



Abonnements trimestriels *

(Sept-Nov ; Janv-Mars ; Avril-Juin)

- Formule 1 cours/semaine : 145 €
(8 cours au trimestre)
- Formule 2 cours/semaine : 270 €
(16 cours au trimestre)

* Adhésion association : 20€



Séances individuelles personnalisées (sur rendez-vous) : bilan postural, ajustement de la posture avec approche ostéopathique, construction de séance personnalisée, approche thérapeutique (durée 1h : 60 €)



Cours entre septembre et juin

Pas de cours pendant le mois de décembre



**Un yoga doux et adapté, accessible à toutes et tous,
quels que soient l'âge, la condition physique
ou l'expérience.**

Si vous n'êtes pas intéressé(e), partagez ce flyer à quelqu'un qui pourrait l'être !



06 04 52 18 74



yogactions@gmail.com



Toutes les informations : horaires et programmation sur
www.yogaction.fr