



YOGA

Apprendre à être dans l'instant présent,
à travers le corps et le souffle

Où ?

à 1970 Wezembeek-Oppem: (tram 39, arrêt Ter Meeren)

- Centre Imagine, Chaussée de Malines 77

à 1040 Etterbeek (metro Montgomery):

- Montgomery Medical Center, rue de l'Armée 14

à domicile,

- chez vous (soit en individuel, soit petit groupe)
- chez moi, à Sterrebeek (4 personnes max)

Combien ?

- séances collectives **Yoga "pour tous"** : soit

- 10 eur/séance (tarifs sur base d'un *engagement trimestriel*)

(NB: si vous commencez en cours de trimestre, je compte le nombre de séances qui restent sur base du calendrier scolaire)

'drop in' : 15 eur/séance

séance d'*essai* : 10 eur - vous pouvez faire plus qu'une séance d'*essai* avant de vous engager si vous le souhaitez

- séances collectives **"Yoga prénatal"** :

essai : 1ère séance d'*essai* : 15 eur

Si suivie d'une 2e séance **immédiate, avec prise d'abonnement**, cette 2e séance sera @ 10 eur

abonnement:

- carte de 10 séances @ 120 eur (soit 12€/séance) - valable 4 mois (à partir 13e séance = 10 eur)
- carte de 5 séances @ 65 eur (soit 13€/séance) - valable 2 mois

ou 'drop in' @ 15 eur/séance

- séances **"Yoga postnatal"** avec bébé (sur rdv: min. 2 pers.-max. 4 pers.)

- 15 € pp (si 2 pers. = 20 € pp)

- séances individuelles ou à domicile (petit groupe) : tarifs & horaires sur demande

- séances en entreprise : tarifs & horaires sur demande

Comment s'inscrire ?

Informations et **Inscriptions/Réservations**, contacter Caroline Storme :

+32 476 20 21 23 ou yoga@treasure-inside.be

NB: Je travaille avec des groupes de taille limitée pour me permettre d'avoir toute mon attention sur chacun(e): merci de me consulter pour voir si il y a de la place et je vous confirmerai votre inscription.

Paiement sur place ou via KBC (KREDBEBB) - IBAN: BE06.7340.3780.2222

Quand?

Hors congés scolaires – en général

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			18.00-19.00 Yoga prénatal Montgomery Medical Center		
18.30-19.30 Yoga prénatal Wezembeek-Oppem Centre Imagine					
	19.00-20.00 Yoga « pour tous » Wezembeek-Oppem Centre Imagine		19.15-20.15 Yoga prénatal Montgomery Medical Center		
19.45-20.45 Yoga prénatal Wezembeek-Oppem Centre Imagine					
	20.00-21.00 Yoga « pour tous » Wezembeek-Oppem Centre Imagine				

Conditions de participation

En vous inscrivant à mes cours, vous adhérez à ce qui suit:

- inscription à titre **personnel** et non transférable ;
 - **assurance** : en début d'année scolaire, je propose une assurance de 4 eur via l'ABEPY valable 12 mois ; il est possible qu'elle fasse doublon avec une de vos assurances, à vous de vérifier; vous pratiquez sous votre responsabilité. Si vous souhaitez l'assurance via ABEPY, il faut me le préciser ;
 - s'assurer qu'il n'y ait pas un **avis médical** contraire à pratiquer le yoga ; en cas de doute, toujours consulter votre médecin/thérapeute ;
 - **respecter** les autres :
- 1) arriver à l'heure - 2) pieds et/ou chaussettes propres !! - 3) gsm sur mode avion – 4) pas de souliers dans la salle ;
- Comme je travaille en petits groupes, je considère votre inscription comme un **engagement**, soit trimestriel (yoga "pour tous", soit pour le montant de la carte choisie (yoga prénatal); je souhaite être avertie en cas d'absence, de préférence par sms; pour le prénatal, svp me prévenir au moins 36h avant la séance en cas de désistement ou empêchement, par sms de préférence – sinon la séance sera due.
 - Vos coordonnées ne sont **pas divulguées**, et **sont utilisées uniquement par moi, dans le cadre de mes activités Treasure Inside**. Si vous ne souhaitez plus recevoir de mailings, merci de me renvoyer par mail la demande de vous retirer de mes contacts "Treasure Inside".
 - à Wezembeek, il est vivement conseillé de prendre **son tapis** ainsi qu'un **plaid/couverture** ;
 - si vous souhaitez une attestation de sport pour votre **mutuelle**, svp remplir votre formulaire et me le soumettre au plus tard dans les 6 mois de l'année en cours.

* * *