

Informations pratiques

Cours collectifs de yoga – Paris XIIe



Les cours

Notre association dispense des cours de Viniyoga, manière d'enseigner le yoga, dans le respect de vos attentes et vos capacités.

Une séance de cours collectif se déroule sous forme d'un enchaînement libre combinant mouvements, postures (asanas), exercices de souffle (pranayama), pratiques de concentration et de visualisation en proportion et en intensité différentes selon les cours. Les enchaînements sont toujours effectués lentement dans l'écoute des ressentis.

Les cours collectifs ne nécessitent pas un « niveau » particulier. Cependant, si vous avez des fragilités trop spécifiques ou importantes, il est nécessaire de privilégier des cours individuels.

L'association est labellisée *Sport santé - Activité Physique adaptée* ce qui permet, selon votre situation et votre couverture santé, un remboursement partiel ou total des cours par les mutuelles.

Suivi des cours

Pour suivre un cours* il faut :

- s'inscrire au cours (remplir le formulaire) et en payer la participation
- adhérer pour l'année à l'association *Equilibre Viniyoga*
- ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique du yoga
- attester disposer d'une assurance responsabilité civile

**excepté les cours d'essai*

Tarifs :

L'adhésion annuelle (sept 2026- août 2027) à l'association Equilibre Viniyoga est de 15 euros.

Prix des cours : Carnet de 10 tickets : 160 € - Carnet de 20 tickets : 280 €

Forfait annuel pour un cours hebdomadaire : 420 €

Cours d'essai : 10 euros

Le paiement peut être effectué en plusieurs versements, par virement, chèque ou espèce..

L'association accepte les chèques sport ANCV.

Les carnets de tickets sont à utiliser dans l'année (sept 2026- juin 2027) et ne sont plus valables l'année suivante. Sauf pour les carnets achetés en 2027.

Pour les virements

Assoc Equilibre Viniyoga : FR 76 1820 6004 6865 0641 2844 775

BIC AGRIFRPP882

Déroulement des cours

Lieu

- Les cours du mardi et du mercredi ont lieu
Salle AREA 12 - 140 rue de Picpus 75012 PARIS (Grande porte verte)
Pousser la grande porte et reposez la contre derrière vous sans la claquer.
- Le cours du Lundi soir a lieu
Salle « Le terrain » 1 Passage Jacqueline Giraud, 75012 Paris
- Le cours du samedi matin a lieu au bois de Vincennes. Laurent indique chaque mois au groupe les dates de cours, qui ont lieu souvent et toute l'année le samedi mais pas tous.



Horaires et planning de cours

Merci de respecter les horaires. Les séances démarrent précisément à l'heure du cours. Venez 5-10 mn avant pour prendre le temps de vous installer avec votre tapis.

La pratique du yoga demande une certaine assiduité. Votre régularité est essentielle pour votre bénéfice.

Pendant les vacances de toussaint, février, Pâques, il y a cours de yoga une semaine sur les 2 semaines de vacances scolaires. Il n'y a pas cours les 2 semaines de Noël.



Matériel

Par mesure de protection sanitaire, chacun apporte son tapis. Pour le cours de « yoga relax » où le corps refroidit pendant la relaxation profonde, portez des vêtements chauds, munissez-vous d'un plaid ou d'un châle pour rester bien au chaud. Il pourra aussi vous servir de protection pour les genoux, le cou...

Des coussins et bolsters sont disponibles dans la salle.



Digestion

Il est souhaitable d'éviter de manger ou boire en quantité juste avant un cours (le ventre est beaucoup sollicité).



Tenue

Prévoyez des vêtements souples dans lesquels vous vous sentez à l'aise et libre de tous vos mouvements. La pratique s'effectue pieds nus ou en chaussettes.



Hydratation

Nous vous invitons à apporter une petite bouteille d'eau pour vous hydrater. Un robinet est disponible sur place.

Assurance

L'association dispose d'une assurance MAIF associations et collectivités

Professeurs de yoga

Deux professeurs dispensent les cours :

- Nathalie : cours du mardi à 9h et à 18h, du mercredi à 9h30 et 11h
- Laurent : cours du lundi soir, le mercredi à 12h30, cours au bois

Contact

Pour toute information vous pouvez nous joindre par mail equilibreviniyoga@gmail.com ou par téléphone au 07 55 64 35 07.