

TARIFS

Adhésion annuelle : 15 €

Séance d'essai - durée 1h30 : 15 € (déduite lors de l'inscription)

En présentiel

Forfait annuel (octobre à juin) ou **trimestriel**

1 séance /sem 297 € /an ou 108 € /trim

2 séances /sem 450 € /an ou 156 € /trim

3 séances /sem 558 € /an ou 186 € /trim

En présentiel avec abonnement en ligne

Forfait annuel (octobre à juin) ou **trimestriel**

1 séance /sem 450 € /an ou 156 € /trim

Abonnement en ligne

Forfait annuel (octobre à juin) ou **trimestriel**

⇒ 297 € /an ou 108 € /trim

Séances individuelles (sur rdv) : se renseigner.

Possibilité de régler votre forfait en plusieurs chèques remis à l'inscription.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Pièce à fournir : **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE.**

→ **Indispensable** (par mesure d'hygiène) :
prévoyez **un tapis de yoga.**

Et pour votre confort : une tenue souple et confortable,
une couverture légère et un petit coussin pour les temps de relaxation.

LIEUX DE PRATIQUE

MANOSQUE

Centre de Yoga Bleu de l'Inde

27bis boulevard Elémir Bourges - 04100 Manosque
(parking du Terreau à proximité et sur le boulevard)

FORCALQUIER

Salle de danse, Cour des artisans

Place Martial Sicard - 04300 Forcalquier

LURS

Salle Luria, Place de la Fontaine - 04700 Lurs

(à l'entrée du village)

REPRISE DES COURS

LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

YOGA

traditionnel de l'Inde

cours, ateliers, stages

HATHA YOGA

YOGA NIDRA

MÉDITATION

À Manosque, Forcalquier, et Lurs

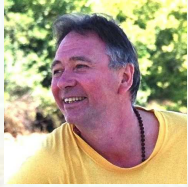
2023-2024

Bernard Prolat
et l'Association Bleu de l'Inde

06 72 12 70 99 ou 06 42 27 91 04

bernard.prolat@free.fr - <https://bernardprolat.fr>

bleudelinde@free.fr - <https://bleudelinde.fr>



Bernard Prolat

Enseignant de Yoga
diplômé EIDYT
Ecole Internationale du Yoga Traditionnel
Enseignement reçu de Shri Mahesh.
Affilié FFHY Paris



Enseignement dispensé par : Bernard Prolat et Sylvie Chantefort

Les professeurs ont reçu tous deux une formation sur de longues années,
et enseignent depuis une vingtaine d'année dans la pure tradition du Yoga de l'Inde.



Sylvie Chantefort

Enseignante de Yoga
diplômée du Centre de Yoga traditionnel de l'Inde
à Paris, dirigé par swami Pragnyananda
dans la lignée des swamis Satyananda et Sivananda.
Affiliée Fidyh Paris

LURS

Salle Luria - Place de la Fontaine

	LUNDI	MARDI
9h30		Hatha Yoga et Yoga Nidra <i>avec Sylvie</i>
18h30	Hatha Yoga <i>avec Sylvie</i>	

FORCALQUIER

Cour des artisans - Place Martial Sicard

	VENREDI
9h30	Hatha Yoga <i>avec Sylvie</i>

MANOSQUE

Centre de Yoga BLEU de l'INDE - 27bis boulevard Elémir Bourges

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30		Hatha Yoga <i>avec Bernard</i>	SÉANCES INDIVIDUELLES sur rdv	Hatha Yoga <i>avec Bernard</i>		Hatha Yoga <i>avec Sylvie</i>
15h	Bien-être holistique YOGA THÉRAPIE sur rdv <i>avec Bernard</i>					ATELIERS certains samedis de 15h à 18h cf. programme de la saison
16h30			Hatha Yoga et Yoga Nidra <i>avec Sylvie</i>			
18h					Hatha Yoga <i>avec Bernard</i>	
18h30		Hatha Yoga <i>avec Bernard</i>	Hatha Yoga <i>avec Sylvie</i>	Méditation <i>avec Bernard</i>		

Durée des séances : 1h30

Hatha yoga

Apprendre à respirer, s'assouplir, se détendre...

Respirations, assouplissements, postures, relaxation.
Une pratique régulière permet de se recentrer,
apportant ainsi vitalité, paix, harmonie... et joie.

Yoga nidra - Relaxation profonde

Relaxation profonde physique, émotionnelle et mentale.

Renforce le système nerveux contre le stress.
Revitalise. Améliore la qualité du sommeil.
Procure équilibre et détente profonde de tout l'être.

Méditation

Étirements, respirations, relaxation, méditation.

Vitalité, joie et paix pour le corps et l'esprit.

Pratiquer le Yoga chez soi, tout en étant guidé.e

Séances en ligne sur nos sites internet. Un large choix de séances
enregistrées en vidéo et audio (hatha yoga, yoga nidra, méditation...).

Pratiquez chez vous, quand vous le souhaitez et autant de fois que vous
le voulez, pendant toute la durée de votre abonnement. Deux espaces
dédiés au yoga avec chaque semaine une nouvelle séance :

<https://bleudelinde.fr> et <https://bernardprolat.fr>

Stage de Yoga Eté 2024

2ème quinzaine d'août

Une semaine de Yoga, dans un cadre de nature, consacrée au
ressourcement, au bien-être et à la détente avec des pratiques
traditionnelles de Yoga.