आकाशीय कोग्नाक वृक्ष संघ

Association L'ARBRE CELESTE COGNAC

Conférences culturelles-Ayurveda
Ateliers pratiques-Revue

Stages de yoga-Evénements artistiques
"Ashvattha"- Manifestations publiques

Studio " Au Satt'Jardin "

Rue Louise de Savoie,Cognac,16100

YOGA ASHVATTHA योग अश्वत्थ

Centre Vedanta वेदान्त

Hatha Yoga-Yoga Sivananda-Vinyasa yoga-Nidrâ-Yoga Tibétain
Asanas-Prânâyama-Méditation-Relaxation

Mylène-Yogini Bhaskara Jnaneshwari- Tel: 06 87 10 93 10

http:// l-arbreceleste-cognac.e-monsite.com/
https://www.facebook.com/LArbreCeleste18
https://www.facebook.com/jnaneshwari.tara/
https://www.facebook.com/HathaYogaCognac/

Planning des Cours de Yoga Saison 2023-2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
10h-11h30 Yoga Intermédiaire		10h-11h30 Yoga Doux		**Nouveau !** *Horaire Sous réserve* *selon inscrits*: **17H30-19h Yoga débutant I**
16h-17h30 Yoga Doux	16h45-18h15 Yoga Débutant I	17h30-19h Yoga Débutant II	16h30-18h Yoga Doux	
18h-19h30 Yoga Intermédiaire	18h30-20h Yoga Intermédiaire	19h30-21h Yoga Intermédiaire	18h30-20h Yoga Intermédiaire	19h15-20H15 Méditation

Tarifs 2023 – 2024 *(saison du Lundi 4 septembre au vendredi 12 juillet)*

- **FORFAIT A** / Abonnement **x 1 séance hebdomadaire** :
- Au trimestre : **85 €** [règlement x 3 ***septembre-janvier-mai***]
- En 4 fois : **63.75 €** [règlement x 4 ***septembre-janvier-avril-juin***]
- **Pour l'année : 255 €** (= 6.37 €/ cours 1h30)

- **FORFAIT B** / Abonnement **x 2 séances hebdomadaires :**
- Au trimestre : **110 €** [règlement x 3 ***septembre-janvier-mai***]
- En 4 fois : **82.5 €** [règlement x 4 ***septembre-janvier-avril-juin***]
- **Pour l'année : 330 €** (= 4.12 €/cours 1h30)

- **FORFAIT C** / Abonnement **illimité "Yogapass"** (accès libre au planning) **:**
- Au trimestre : **146 €** [règlement x 3 ***septembre-janvier-mai***]
- En 4 fois : **109.5 €** [règlement x 4 ***septembre-janvier-avril-juin***]
- **L'année : 438 €**

N.B. Une Saison = 10 mois de pratique = 40 séances de yoga, avec rattrapages des fériés, maladies, vacances.
Le forfait vous donne l' accès gratuit à la méditation du vendredi soir.

⇨**N.B. ADHESION à l' ASSOCIATION L.A.C.C FACULTATIVE**

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Nom : .....Prénom:.....

Date de naissance:.....

Assurance couvrant la pratique du yoga:.....

Adresse:.....

.....

Téléphone:.....

Mail:.....

REGLEMENT

⇨**Je choisis le FORFAIT ANNUEL A / B / C de : .....€ / pour la saison 2023-2024.**

⇨ **Veuillez trouver ci-joint ..... chèque (s) de ..... €**

⇨ **Ou la somme en espèces de :.....€**

⇨ **En règlement du Forfait A / B / C de la saison 2023- 2024**

⇨*Règlement par chèque (s) à l'ordre de : "YOGA ASHVATTHA"*

⇨**Je souhaite être membre de l'association l'Arbre Céleste Cognac (adhésion facultatitve)** *

⇨*Chèque de 10 € uniquement à l'ordre de* " L'ARBRE CÉLESTE COGNAC" *ou "L.A.C.C "*

⇨Toute année commencée est due sauf motif valable (certificat, justificatif)
⇨ Certificat médical obligatoire (valable 3 ans)
⇨ **ATTESTATION D'ASSURANCE INDIVIDUELLE OBLIGATOIRE** pour la pratique physique du yoga (à adresser dès l'inscription par mail à : larbrecelesteyoga@orange.fr)
⇨ **ASSURANCE INDIVIDUELLE COMPLEMENTAIRE FACULTATIVE** : la loi du 16 juillet 1984 impose aux associations de mettre à disposition de leurs membres une assurance individuelle complémentaire facultative. Notre assureur, la Banque Populaire Asso, "responsabilité civile dirigeants et adhérents", met à votre disposition ce type de contrat. Si vous désirez y adhérer, veuillez nous demander le formulaire.

⇨ **DROIT A L'IMAGE** : Du fait de nombreuses poursuites qui existent en ce domaine, votre signature au bas de ce bulletin indique que vous ne revendiquez aucun droit à l'image qui pourrait être prise lors de nos activités.

⇨ **REGLEMENT GENERAL DE PROTECTION DES DONNEES (RGPD)**: en adhérant à l'association, vous acceptez que vos données personnelles fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier d'inscriptions. Elles sont destinées aux membres du bureau de **« L'Arbre Céleste Cognac »**. Conformément au RGPD entré en vigueur depuis le 25 mai 2018, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectifications des informations vous concernant, en vous adressant au secrétaire de l'association.

Fait à : Le : Signature:

⇨**Mon parcours : Yoga et Arts Energétiques Internes**

1995. *Découverte des arts énergétiques chinois+MTC : Taï Chi (**yang**) & QI-Gong, philosophie taoiste chez "Le Tigre Blanc" (1995-2000 Région PACA BOUCHES DU RHONES). Pratique du Taï chi forme "**Chen**" (2000-2003 CHARENTE) **Découverte du yoga en 2000**: pratique posturale, philosophie, sagesse, indiennes. Elève de Maître Su Yen: Hatha Yoga (2003-2010 CHARENTE MARITIME). Formation* de YOGA *"**Yogini Jnaneshwari Bhaskara" SIVANANDA YOGA ASHRAM CENTRE VEDANTA -certification qualiopi : Professeure Certifiée RYT 200 (Yoga Alliance)** en 2017 : "TTC" Teatcher's Training Course: **300 heures de formation, 1 mois immersif "Gurukala" en Ashram.** 401 cours de 45 minutes: Pratique, Théorie et Philosophie des quatre voies classiques du Yoga-Entraînement au Yoga postural, anatomie et alimentation ayurvédique-méthodes d'enseignement et pratique pédagogique de l'enseignement des postures de base, exercices de respiration (pranayamas) et de la relaxation dirigée. Retraite n°1 en 2018 :formation yoga de 130 heures:173 UV du programme de **Sadhana Intensive n°1** de 45 minutes :106UV :Asanas, Pranayama, Kriyas-46UV: Méditation, Mantra-Kirtan-18UV:Philosophie-étude des Ecritures 3UV:entretiens individuels. En 2019 : Formation yoga 45 heures "Yoga du corps et de l'esprit" Ashram Sivananda- Retraite N°2 :"**Sadhana intensive" n°2** en 2019 Formation yoga 130 heures. Retraite n°3: 2021 **"sadhana intensive" n°3.** Formation yoga 130 heures. Enseignante de Hatha Yoga-Sivananda et formations complémentaires : yoga Nidrâ-yoga Vinyasa-Yoga Tibétain. Au **CENTRE TAPOVAN en 2022:** Initiation à la langue indienne sanskrite- **D.U INDOLOGIE (Diplôme Universitaire 2023-2027) "Civilisation langues indiennes modernes et classiques hindi & sanskrit"** UNNIVERSITE LYON III - **Mylène - Jnaneshwari**