**FICHE D’ADHESION KUNDALINI YOGA / MANTRA YOGA**

**Du 20/09/21 au 01/07/22 (hors congés scolaires)**

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Date de naissance :

Pratique antérieure :

ENTOUREZ VOTRE CHOIX :

**Cours Kundalini 1H15 Dojo :** **Lundi de 10H30 à 11H45** (Nathalie)

**Lundi de 12H30 à 13H45** (Nathalie)

**Lundi de 19H à 20H15** (Bernard)

**Mardi de 19H à 20H15** (Nathalie)

**Mercredi de 19H à 20H15** (Bernard)

**Jeudi de 10H30 à 11H45** (Nathalie)

*Possibilité de changer d’une semaine à l’autre en fonction de votre emploi du temps ou de récupérer les cours manqués en venant 2 fois à d’autres semaines (en fonction des places disponibles)*

**NOUVEAU : Cours de MANTRA YOGA 1H30 Dojo : Mardi de 17H à 18H30**

Cours donné alternativement par Nathalie et Bernard une semaine sur deux

Le Mantra Yoga est une variante du Kundalini Yoga incluant une danse libre et une méditation zen (informations au verso)

**Cours Kundalini 1H15 à distance** : Envoi d’une vidéo chaque semaine par un lien YouTube privé (possibilité de visionner plusieurs fois – les cours restent tous en ligne durant le trimestre)

Afin d’organiser au mieux les effectifs au sein des cours et d’encourager l’engagement de chacun dans la pratique, nous privilégions les inscriptions annuelles pour les cours en présentiel dans le Dojo. Nous accepterons les inscriptions trimestrielles exceptionnellement, et uniquement s’il reste de la place après le 15 Septembre.

TARIFS :

**DOJO en présentiel Cours Kundalini Yoga ou Mantra Yoga :**

Inscription annuelle : 295 € (1 cours/semaine) ou 420€ (2 cours par semaine)

Inscription trimestrielle : 120€ (1 cours/semaine) - ***en fonction des places disponibles***

**VIDEO pour les Cours à distance :** 190€ pour l’année ou 80€ pour un trimestre

**Informations sur le cours de Mantra Yoga (ancien Tantra Yoga rebaptisé) :**

Le MANTRA YOGA est un outil puissant qui allie le Kundalini yoga dans sa forme originelle tout en lui apportant une touche plus festive : l’énergie de vie réveillée par les exercices de Kundalini yoga est utilisée et exprimée dans la danse, intuitive et libre.

Dans une séance de Mantra Yoga, le professeur choisit un Mantra spécifique qu’il décline tout au long de la séance, sous des formes et des rythmes différents. Ainsi une séance de Mantra Yoga débute par une courte série de postures (appelée « Kriya »), puis suivent 4 phases de 11 minutes chacune dans la vibration du Mantra choisi :

* une phase dansée
* une relaxation longue et profonde
* une méditation chantée
* une méditation silencieuse

INSCRIPTION :

Renvoyer cette fiche signée accompagnée du règlement par chèque à l’ordre de WAH YANTEE.

Ajouter au montant de l’inscription 16€ d’adhésion annuelle à l’Association Wah Yantee (comprenant l’assurance et l’accès à la chaîne YouTube avec les playlists des musiques utilisées dans les cours).

Fait à Le

Signature