

Horaires et lieux de cours - Session hiver 2020

Cours d'essai gratuit - Inscription à tout moment
Consultation en Yoga-thérapie sur demande

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Adresses Atelier 48bis 48bis, boulevard de la Pétrusse L-2320 Lux/Ville Appart Strassen 2e étage 13, rue du genêt, L-8023 Strassen Paroisse de Strassen 2, place des Martyrs L-8032 Strassen		9h00-10h30 Appart Strassen		
12h15-13h15 Atelier 48bis		12h15-13h15 Atelier 48bis		12h15-13h15 Atelier 48bis
16h30-18h00 Atelier 48bis	17h00-18h30 Atelier 48bis	16h30-18h00 Atelier 48bis		16h30-18h00 un cours «extra doux» Atelier 48bis
18h30-20h00 Atelier 48bis	19h00-20h30 Atelier 48bis	18h15-19h45 Atelier 48bis		
		20h15-21h45 Paroisse de Strassen		

Modalités d'inscription

du 6 janvier au 3 avril - 12 semaines de cours

Les prix incluent la TVA

210€	170€	152€	-15%	25€
Atelier 48bis et Appart Strassen	Paroisse de Strassen	cours de 12h15 à 13h15	sur le total pour 2 cours par semaine	cours à l'unité
cours d'essai gratuit				

Inscription et paiement

Une première inscription peut se faire à tout moment selon les disponibilités et avec déduction des cours ratés du trimestre en cours.

L'inscription et la réservation d'une place pour la tranche horaire choisie est confirmée après virement du montant. Le paiement du forfait trimestriel est dû avant le début du trimestre ou avant le premier cours.

Merci de faire une demande par mail avant tout paiement.

En cas d'empêchement, rattrapez vos cours !

Vous avez la possibilité de rattraper les cours ratés lors des autres horaires hebdomadaires et de venir ainsi plusieurs fois par semaine.

Pour cela il faudra juste me prévenir à l'avance afin que je puisse vérifier s'il y a de la place dans un autre cours.

Le report des cours d'un trimestre à l'autre n'est pas possible.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires (sauf avis contraire).

Coordonnées bancaires:

Titulaire: Helder Da Graça

Banque BIL : LU04 0024 1419 3830 0000

communication : yoga automne 2020 - horaire du cours (exemple: mardi 19h00)

Consultation en Yoga-thérapie sur rendez-vous

La Yoga-thérapie consiste à adapter la multitude d'exercices et conseils aux besoins de la personne pour prévenir ou pour traiter des pathologies en complément d'éventuels soins médicaux.

Le corps a cette formidable capacité de s'autoréguler si on lui en donne la possibilité.

La Yoga-thérapie se nourrit d'une vaste expérience ancestrale confirmée par les recherches scientifiques récentes ainsi que par les thérapies comportementales et cognitives actuelles afin de développer les ressources de la personne et restaurer un équilibre tant physique que mental.

Les prix incluent la TVA

séance individuelle		en groupe de 3 personnes	
85€	210€	50€	130€
consultation unique 1h30	3 séances: une séance d'1h30, deux séances d'1h	par personne consultation unique 1h30	par personne 3 séances d'1h30

Possibilité de faire des enregistrements audio ou vidéo lors de la séance pour une pratique personnalisée à domicile

STAGES le samedi matin pendant 3heures - 30€/stage - 9h30 à 12h30

25 janvier - Yoga des mains et des pieds - Mudras - Mouvements pour la souplesse et le renforcement d'articulations fragiles

8 février - Yoga et arthrose - les solutions naturelles proposées par le Yoga pour améliorer la situation et gérer les douleurs

7 mars - Yoga de la voix - Dans l'Inde spirituelle la voix, le son, chanté ou parlé a une importance particulière: le son est créateur....

28 mars - 108 Salutations au Soleil, le défi est lancé ;) pour réaliser cette séquence physiquement et/ou mentalement avec mantra

Session hiver 2020 - du 6 janvier au 3 avril -
12 semaines de cours

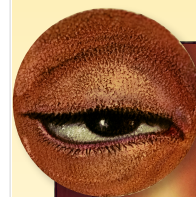
Horaires et prix des cours et stages



Enseignant certifié, membre de la fédération de yoga FNELY

Yoga-thérapeute, membre de l'Institut de Yoga-thérapie Paris

Certifié selon la méthode Liebscher&Bracht, pour la gestion de la douleur par le massage et le mouvement



ATELIER 48BIS BOULEVARD DE LA PÉTRUSSE
LUXEMBOURG VILLE
ET À STRASSEN

ENSEIGNANT DE YOGA : HELDER DA GRAÇA

Autorisation d'établissement: 10106400 / 0

TVA: LU31379570

www.rajayoga.lu

tél.: +352 - 661 771 203

email: helder@rajayoga.lu