

## Programme d'activités 2019-2020

**\*Tarif équilibre : L'aspect financier ne devant pas être un frein à la pratique, trois tarifs sont proposés :**

- ? **Le tarif équilibre** permet de pérenniser les activités ;
- ? **Le tarif solidaire** permet d'ajuster à la baisse le tarif équilibre à ses ressources ;
- ? **Le tarif soutien** permet de donner un « coup de pouce » à l'association.
- ?

Activité/lieux	Dates	Horaire	Tarifs équilibre*
<b>Les événementiels</b>			
Rentrée 2019 Forum	7 septembre à l'Argentière et à Guillestre et 14, 15 septembre Foire bio d'Embrun	De 14h à 18h De 10h à 18h	Invitation com.com, entrée gratuite
Semaine Bleue Soirée chants animée par Jeannot Margier Salle polyvalente de la Roche	Le vendredi 11 octobre	20h	Participation libre et consciente
Semaine Bleue Séance de Yoga sur chaise animée par Jeannot Margier Guillestre -Salle des activités	Le samedi 12 octobre	14h45-18h	Entrée gratuite pratique suivie d'un échange avec Jeannot puis partage du verre de l'amitié autour d'un goûter.
Fête du Yoga à l'Argentière	Le dimanche 21 juin Pratique intergénérationnelle	10h30 - 17h	Pratique gratuite suivie d'un pic-nic tiré du sac.
Assemblée Générale Au Mille Club à Eyglis	Lundi 14 Octobre 2019	18h 19h	Conférence gratuite : AG
Journée intergénérationnelle	Fête du plan d'eau d'Eyglis juillet 2020	Date à confirmer	Gratuit

Festival Montagnes du monde en partenariat avec l'OT du Guillestrois- Queyras	En Août	A définir	Invitation Office du Tourisme sur réservation
<b>Les cours hebdomadaires</b>			
Cours hebdomadaires Yoga Eyglis Yoga Eyglis Yoga Eyglis Yoga Vallouise Yoga vallouise	Hors vacances scolaires  32 semaines :  du 11/09/2019 au 26 juin 2020	Mercredi 18h Jeudi 10h Jeudi 14h45 Vendredi 16h Vendredi 17h45	- Forfait année - 1 séance/semaine : 280€ 2 séances/semaine : 340€ 1 séance/semaine / couple : 420€ <b>Plusieurs règlements possibles. Chèques vacances acceptés</b> Forfait 10 séances : 120€
<b>Les cours hebdomadaires spécifiques</b>			
Cours hebdomadaires Yoga sur chaise – Eyglis	Hors vacances scolaires	Mercredi 10h	Tarif cours hebdomadaires
Cours hebdomadaire Yoga et maternité – Eyglis	Hors vacances scolaires	Mercredi 16h	Tarif cours hebdomadaires
<b>Les ateliers mensuels</b>			
Ateliers mensuels Yoga et Méditation Guillestre Salle des activités de l'école	10 ateliers sur l'année : Les samedis 28 septembre, 5 octobre, 23 novembre, 7 décembre 2019 et 25 janvier, 8 février, 7 mars, 4 avril, 23 mai et 6 juin 2020	De 10h à 11h30	110€/année, 15€/ séance <b>Plusieurs règlements possibles</b>

Ateliers mensuels Gymnastique sensorielle Guillestre – salle Pierre Jourdan	Avec Martine Guidet Les mardis après-midi : 10 décembre, 4 février, 7 avril et 9 juin	De 14h à 16h	20€/atelier de 2h
Ateliers spécifiques : Guillestre Salle d'activité  Thème à définir en fonction des demandes et besoins	Ateliers de 3h les samedis 23 novembre : Les chakras et 1 <sup>er</sup> février 2020 : Le sommeil .  Autres dates sur 2020 à prévoir.	14h - 17h	30€/atelier de 3h
<b>Les activités ponctuelles : journées, week-end, stage....</b>			
Week-end automne : Confort et bien-être digestif à Risoul	9, 10 et 11 novembre.	Du samedi 10h Au lundi 17h	Suite à un problème d'hébergement le Week-end reporté au printemps ou cet été.
Atelier Yoga mamans- bébé	Ateliers ponctuels à définir en fonction des besoins.	1h15	15€/atelier de 1h15
Journées de ressourcement	Yoga et cuisine ayurvédique. Yoga et balade	À définir	A définir
<b>Week-end printemps : Yoga et balade - Gîte au fil de l'Onde à Vallouise.</b>	8 mai 9 et 10 mai	16H et 17h30	<b>Récupération cours hebdo tarif à préciser + nuits au gîte à préciser</b>
<b>Stage d'été</b>	<b>A prévoir en juillet</b>		
<b>Pratiques d'été ponctuelle : Eyglis, Guillestre, Vallouise...</b>	<b>A prévoir</b>	<b>A définir</b>	<b>Participation libre</b>

Séances individuelles Mont Dauphin	En fonction des demandes	A définir	Adulte 45€/Enfant 35€
---------------------------------------	-----------------------------	-----------	-----------------------