



Yoga et Art Martial Sensoriel

www.arbredegestes.com

contact@arbredegestes.com

Le mouvement source de liens

Activités et projets 2014-2015

Activité/lieux	Dates	Horaire	Tarifs équilibre*
Pratiques de Rentrée Montdauphin, Guillestre et Eyglis	Yoga : 9 septembre 2014 Yoga Parents/Bébé : 12 septembre Yoga et maternité : 12 et 19 septembre	10h-11h30 13h45-15h15 15h-16h30	Participation libre
Week-end de Yoga A Fréssinières Gîte des 5 saisons	27/28 septembre (réservation indispensable avant le 12 septembre 2014)	Du samedi 14h Au dimanche 17h	Participation financière A : Groupe de 8/10 pers. 40€ Groupe de 5/7 pers. 60€ + Nuitée : 19€
Journée inter- générationnelle avec pique-nique tiré du sac	Un dimanche au printemps 1 pratique en extérieur de 1h15 (annulée si mauvais temps)	de 11h à 16h	Participation libre
Journée Yoga et ressourcement (réservation indispensable)	1 journée dans l'année à définir Pique-nique ou repas du gîte Dates à prévoir	de 10h à 16h	A : 30€ / NA : 36 € + éventuellement le prix du repas de midi
Ateliers Yoga maternité et Yoga parents-bébé	Ateliers ponctuels en fonction de la demande (réservation indispensable)	Durée variable 1h à 2h	Participation libre
Yoga et Méditation Guillestre Salle des activités école primaire	Les dimanches : 12 oct, 16 nov, 14 déc, 11 janv 2014 8 fév, 15 mars, 12 avril, 10 mai, 7 juin 2015	de 9h à 10h30 de 9h30 à 11h00 de 9h à 10h30 de 9h à 10h30	A : 14€/séance ; 100€/ année NA : 16 €/séance Plusieurs règlements possibles
Atelier spécifique « Habiter son dos en conscience et en douceur » Guillestre Salle P. Jourdan	les mardis : 13 janvier, 10 février, 17 mars, 14 avril et 19 mai 2015 Priorité aux personnes s'inscrivant pour le cycle complet	de 14h30 à 16h30	A : 20€/atelier ; 85€/cycle NA : 24€/séance Plusieurs règlements possibles
Atelier Art Martial Sensoriel (AMS) Guillestre - Dojo	Les samedis : 15 nov, 7 fév 2014, et 11 avril, 6 juin 2015 (réservation indispensable)	14h-17h30 15h à 18h30	A : 30€/atelier ; 100€/ cycle NA : 35 €/atelier Plusieurs règlements possibles
Atelier Gymnastique Sensorielle Eyglis Salle polyvalente	Les mardis: 14 oct, 18 nov, 9 déc 2014 et 6 janv, 3 février, 10 mars, 7 avril, 12 mai et 2 juin 2015	de 14h à 16h	A : 18€/atelier ; 130€/ cycle NA : 22€/atelier Plusieurs règlements possibles
Stage de Yoga été 2014 Hautes-Alpes à Eourres	Du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet 2015 (réservation indispensable) Accueil le lundi à partir de 15h	Début/fin du stage Du lundi 17h au Vendredi 14h.	A : 160 € pédagogie + Hébergement en camping ou en chambre

Pratiques d'été 2015 Guillestre	En juillet et Août à définir	A définir	Participation libre
Yoga et Danse indienne Sur Guillestre Salle des activités Ecole E.	22-23 ou 29-30 novembre 2014 18-19 avril 2015 à confirmer	le samedi 15h-18h dimanche 11h-17h à confirmer	A : 55€
Séances individuelles Yoga et AMS Montdauphin	Fixer un rdv directement avec Nathalie		A : Adulte 40€/enfants30€

***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 partage ou soutien** permet à ceux qui le souhaitent d'ajuster à la hausse le tarif équilibre.

Contact :

Yoga et Art Martial Sensoriel - Nathalie Epinat-Lang : 04.92.45.35.10

Gymnastique Sensorielle - Martine Guidet : 04.92.31.40.56 / 06.81.01.19.34