



## RELAXATION ou YOGA DÉTENTE

Relâchez le système nerveux en profondeur grâce aux mouvements, postures, à la visualisation, la respiration, aux exercices énergétiques, au yoga nidra, au yoga restaurateur/régénérateur et au yoga du son. Retrouvez harmonie et sérénité! Cette pratique est très bénéfique pour les personnes souffrant de stress, d'insomnie et d'anxiété.

Cours adapté pour les débutants. Bienvenue en tout temps!

### INSCRIPTIONS

*Pour inscription et informations, contactez: [nathalie.perret@yahoo.ca](mailto:nathalie.perret@yahoo.ca)  
ou 438-821-4199*

*Lorsque vous êtes abonné, un fichier vous est envoyé pour modifier vos présences si nécessaire (si vous ne pouvez assister à un cours). Il est toujours possible de reprendre un cours manqué dans l'horaire, pendant la même session.*

Une inscription est finalisée quand le paiement a été reçu.

### CONSIGNES COVID

- Apportez votre tapis et vos accessoires: bloc, sangle, couvertures ou serviettes de plage... Vous pouvez en acheter au studio, si vous en avez besoin.
- Lavage ou désinfection des mains à l'entrée et la sortie.
- L'emplacement des tapis est marqué au sol.
- Gardez vos affaires personnelles près de vous (sauf souliers laissés à l'entrée.)
- Portez un masque lorsque vous entrez et sortez du studio, mais vous pouvez l'enlever lorsque vous êtes sur votre tapis pour la pratique du yoga.

**Merci de ne pas vous présenter si vous avez de la fièvre, des symptômes de grippe ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte de Covid-19.**

Le nombre de personnes est limité pour respecter la distanciation physique.  
*D'où l'importance de réserver votre place et vous inscrire d'avance.*

## TARIFS

### À LA CARTE RÉGULIER

- premier cours d'essai: **10\$** *valable en tout temps, une seule fois*
- cours régulier occasionnel "drop-in": **25\$**
- carte de 10 cours : **23\$** /cours + taxes soit 264,50\$ taxes incluses

### ABONNEMENT RÉGULIER pour la session (*réduit pour + 60 ans, étudiants*) *+ taxes:*

- 1 cours/semaine : **20\$ (18\$)**/cours soit 298,94 \$ (269,04 \$) avec les taxes
  - 2 cours/semaine : **18\$ (16\$)**/cours soit 538,08 \$ (478,30 \$) avec les taxes
  - 3 cours/semaine : **16\$ (14\$)**/cours soit 717,44 \$ (627,76 \$) avec les taxes
- Tarifs pour 3 mois (13 semaines), du 20 septembre au 20 décembre 2021*

### ILLIMITÉ pour tous (SPÉCIAL, pas d'autres réductions)

- première semaine d'essai **30\$** (nouveaux élèves)
- **45\$**/semaine

*-10% sur le tarif régulier pour les personnes de la même famille, même adresse (sauf cours privés, semi-privés et offres spéciales).*

**PAIEMENT:** par virement bancaire à [nathalie.perret@yahoo.ca](mailto:nathalie.perret@yahoo.ca), argent comptant, ou chèque (au nom de Nathalie Perret).

**Abonnements en cours de session:** tarif au prorata du nombre de cours restants.

Cartes-cadeau disponibles.

\*\*\*AUCUN REMBOURSEMENT\*\*\*

*Yoga Lumière 1691 rue Montarville, suite 104 Saint-Bruno-de-Montarville  
Québec J3V 3T8*