

## Cours particuliers de Yoga Iyengar



*Vous venez depuis quelques mois ou années à un cours collectif de yoga et vous ressentez le besoin d'aller plus loin.*

Les cours particuliers permettent :

-d'aborder ensemble des questions liées à votre pratique, **de préciser des ajustements et de trouver des adaptations personnalisées en fonction de vos besoins spécifiques** (santé, âge, grossesse, sommeil...),

**-de créer des séances adaptées à vos attentes et à votre rythme de vie** afin de favoriser votre autonomie pour vous permettre d'installer une pratique personnelle chez vous si vous le souhaitez.

**1 heure : 35 €**

**1 heure et demie : 45 €**

**Forfait 4 cours d'une heure : 120 € (30€ le cours)**

**Forfait 4 cours d'une heure et demie : 160 € (40 € le cours)**

Si premier cours d'1 heure = 35 €, et ensuite engagement : reste 85 € pour les 3 autres cours

Si premier cours d'1 heure et demie = 45 €, et ensuite engagement : reste 115 € à payer pour les 3 autres 3 cours

Le forfait 4 cours est valable pendant un an.

**Un document de synthèse personnalisé vous sera remis après chaque cours pour vous permettre de reprendre facilement la pratique de façon autonome.**

Pour les préparer, vous êtes invités à préciser ce que vous avez envie d'aborder avec l'enseignante.

### Lieu des cours :

Chez Hélène Artaud (petite salle de yoga en sous-sol équipée d'un mur de cordes et de matériel spécifique permettant une adaptation personnalisée des postures en fonction des besoins)

14 route des poteries (maison aux volets violets en contrebas d'une allée de cyprès)  
26390 Hauterives

(petite route qui monte en « sens interdit sauf riverains » à gauche de chez l'antiquaire à la sortie du village après l'église en direction de Chateauneuf de Galaure)

Hélène Artaud  
Enseignante certifiée de Yoga Iyengar  
06 22 69 31 00  
[lnartaud@orange.fr](mailto:lnartaud@orange.fr)  
[www.yoga-petits-pas.fr](http://www.yoga-petits-pas.fr)

