



Association Yoga Sous les Tilleuls

Maison des associations
27 bis place de la Fédération
63200 Riom

Contacter par mail.

Contact : Judith Langer
yoga.souslestilleuls@gmail.com
Tél: 06 07 17 41 83

Programme et tarifs 2025/26

Riom, le 11 août 2025

Les cours :

Lundi : Cours de 18h45 à 20h. A la maison des associations ou au parc du Cerey (selon la météo).

Jeudi : Cours de 12h15 à 13h00 aux Jardins de la Culture.

Vendredi : Cours franco-allemand de 9h15 à 10h15 à la maison des associations ou au parc du Cerey (selon la météo). Possibilité de cours en ligne.

2ème ou 3ème vendredi du mois : 6h45 à 7h30 - **Lever du soleil** au parc du Cerey. (Ce cours est inclus dans l'abonnement annuel.). Reprise le 26 septembre.

Les cours ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés. Petits groupes (12 personnes maximum).

Les tarifs :

Cours de 45 minutes : Abonnement annuel 190 euros	Cours de 60 minutes : Abonnement annuel 240 euros	Cours de 1h15 : Abonnement annuel 280 euros
--	--	--

Les cours au **lever du soleil** sont inclus dans l'abonnement annuel.

Adhésion à l'association : 15 euros

Tarif réduit : 10%. Demandeur d'emploi, étudiants, carte mobilité inclusion.

Nous acceptons la doume. Réduction de cinq euros pour un paiement en doumes.

Possibilité de payer en 3 fois. RIB : Association Yoga Sous les Tilleuls, Crédit mutuel.

IBAN FR76 1027 8116 1100 0208 7640 126 - BIC : CMCIFR2A

Les stages : (Détails et tarifs sur demande)

-
- Samedi 27 septembre : **Journée yoga & rando** avec Judith.
 - Dimanche 28 septembre : **Yoga parents & enfants** (16h15-17h)
 - Week-end du 3 au 5 octobre : **Pratiques de yoga pour s'initier aux bains froids** avec Christian Berthon (Joëlle Massot, Judith Langer et Katia El Aouane).
 - Samedi 8 novembre : **Matinée yoga & bains froids**
 - Dimanche 9 novembre : **Matinée yoga & chant mongol** avec Judith et Aude Marty. (9h30-12h30)
 - Week-end date à confirmer (fin novembre ou fin janvier): **Apprendre en mouvement : Oser le mouvement face au stress**. Public : enseignants et parents. Avec Judith.
 - Week-end date à confirmer (28 et 29 mars 2026 ou 25 et 26 avril) : « **Oser l'immobilité face au stress. Le yoga et le nerf vague** » stage de yoga avec immersion dans la nature. Judith.
-



Association Yoga Sous les Tilleuls

Maison des associations
27 bis place de la Fédération
63200 Riom

Contacter par mail.

Contact : Judith Langer
yoga.souslestilleuls@gmail.com
Tél: 06 07 17 41 83

Bulletin d'inscription 2025/26 (Association Yoga Sous les Tilleuls)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

Téléphone portable :

Mail :

Choix du/des cours : (entourer)

Lundi 18h45 (1h15)

Jeudi 12h15 (45 minutes)

Vendredi 9h15 (1h)

Montant final (abonnement + adhésion) :

(euros ou doumes ; rayer la mention inutile)

Afin de mieux vous accompagner, nous vous invitons à répondre aux questions suivantes.

Sachez que vos réponses sont confidentielles et destinées à répondre aux mieux à vos attentes en toute sécurité.

Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga ?

Avez-vous des problèmes de santé ? De sommeil ?

Avez-vous déjà pratiqué le yoga à l'extérieur ?

Pour les femmes, êtes-vous enceinte ? :

Avez-vous des notions de l'Allemand ?

Souhaitez-vous nous donner une information complémentaire ? :

Avez-vous déjà fait une marche méditative ?

J'ai choisi de participer à un cours de Yoga, et j'assume la responsabilité de ce choix. Mon état de santé me le permet, et je m'engage à prévenir de tout problème de santé qui pourrait m'arriver après mon inscription. Je décharge «L'Association Yoga sous les Tilleuls» de toute responsabilité en cas d'une éventuelle complication de ma santé.

☐ Oui, j'accepte

J'accepte de recevoir la (rare) newsletter de l'Association Yoga sous les Tilleuls.

☐ Oui, j'accepte

Signature