



Association Yoga Sous les Tilleuls

Maison des associations
27 bis place de la Fédération
63200 Riom
yoga.souslestilleuls@gmail.com
Tél. : 06 07 17 41 83
www.yoga-tilleuls-riom.fr

Programme et tarifs 2026/27 (Reprise le 7 septembre)

Riom, le 4 septembre 2026

Les cours :

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

Mardi : Cours de 12h15 à 13h00. **Qi gong**. Aux espaces verts de Riom.

Jeudi : Cours de 8h-9h en ligne.

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

Vendredi : 9h15 -10h15. **Qi gong**. A la maison des associations ou au parc du Cerey (selon la météo).

Un mercredi par mois : 17h30-19h – **Atelier de gestion de stress** : « Oser l'immobilité face au stress. Le yoga et le nerf vague. ». A Riom. A partir du 16 septembre.

Un mardi par mois : 6h45 à 7h30 - **Lever du soleil** au parc du Cerey. (Ce cours est inclus dans l'abonnement annuel.). A partir du 8 septembre.

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

Les tarifs :

	Intitulé pour le virement :
Cours de 45 minutes : 215 euros (adhésion comprise)	« Jeudi et adhésion »
	« Qi Gong mardi et adhésion »
Cours de 60 minutes : 255 euros (adhésion comprise)	« En ligne et adhésion »
	« Qi Gong vendredi et adhésion »
Cours du lundi : 295 euros (adhésion comprise)	« Lundi et adhésion »
Gestion de stress : 255 euros (adhésion comprise)	« Gestion de stress et adhésion »

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. Inscription à plusieurs cours.

Possibilité de payer en 3 fois. Uniquement par virement.

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)

- Dimanche 27 septembre : **Yoga et initiation aux bains froids** (Matin. Gour de Tazenat)
- Samedi 10 octobre : **Yoga et l'énergie des arbres** (journée).
- Dimanche 11 octobre : **Yoga pour l'éveil de l'énergie interne et préparation au froid** (Matin)
- Dimanche 8 novembre : **Yoga et bains froids** (Matin)
- Week-end du 21 novembre. **Chant diphonique mongol** avec Gérard Bertin. (1,5 jours)
- Dimanche 14 mars : **Yoga et gestion du stress**. Le nerf vague + bienfaits de la nature (1 J.)



Association Yoga Sous les Tilleuls

Maison des associations
27 bis place de la Fédération
63200 Riom
yoga.souslestilleuls@gmail.com
Tél. : 06 07 17 41 83
www.yoga-tilleuls-riom.fr

Bulletin d'inscription 2026/27 (Association Yoga Sous les Tilleuls)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

Téléphone portable :

Mail :

Choix du/des cours : (entourer)

Lundi 18h45 (1h15)	Qi gong mardi (45 minutes)
Jeudi 8h (1h)	Qi gong vendredi (1h)
Jeudi 12h15 (45 minutes)	Ateliers gestion de stress (1h30)

Montant final (abonnement + adhésion) :

*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/ le qi gong ?

Avez-vous des problèmes de santé ? De sommeil ?

Avez-vous déjà pratiqué le yoga/ le qi gong 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.

Par mail ☐ Oui, j'accepte

Par Whatsapp ☐ Oui, j'accepte

Signature