

A partir du **26 septembre 2017, tous les mardis à 19H**  
**dans la salle polyvalente de CADARSAC**, Françoise Rougié  
donne un **cours de kundalini yoga**.

Professeur agréée par la Fédération Française de Kundalini  
Yoga, elle enseigne depuis 2000.

Lutter contre le stress, se réapproprier ses ressources, se  
recentrer, retrouver la paix en soi, tels sont les bienfaits de  
cette pratique basée sur des postures synchronisées avec des  
respirations spécifiques. L'équilibre entre le corps et l'esprit est  
la base de ce yoga qui permet de mieux affronter concrètement  
la vie de tous les jours.

Aux postures, s'ajoutent la relaxation et la méditation  
accompagnée de mantras.

Le cours, espace de convivialité chaleureuse, est ouvert à tous,  
quel que soit son âge. Chacun pratique en respectant son  
rythme et sa capacité.

Pour tout renseignement :

**Françoise Rougié 06 17 27 01 44**

**Association *SAT NAM***  
**37 rue Robillard**  
**33240 St André de Cubzac**

Directrice : Nicole BARRERE

05 57 43 06 73

sat-nam@wanadoo.fr

Fédération : F.T.K.Y.

# Cotisations

## Tarif trimestriel

- Un cours par semaine : 100 €
- Deux cours par semaine : 150 €
- Forfait pour trois cours ou plus : 170 €

## Tarif trimestriel « couple »

- Un cours par semaine : 170 €
- Deux cours par semaine : 250 €

## Tarif trimestriel « étudiant »

- Un cours par semaine : 80 €
- Deux cours par semaine : 100 €

## Tarif trimestriel « scolaire »

- Un cours par semaine : 70 €

## Forfait annuel (payable en une seule fois)

- Un cours par semaine : 275 €
- Deux cours par semaine : 400 €
- Couple, un cours par semaine : 460 €
- Couple, deux cours par semaine : 650 €

## Licence / Adhésion :

La Fédération assure tous ses membres auprès d'une compagnie d'assurance.  
La licence donne le droit de participer à toutes les activités proposées par les associations, centres et école de la Fédération.

- Adultes : 11 €
- Etudiants et scolaires : 7 €

## Comment effectuer le règlement des cours :

La cotisation est payable à l'inscription et renouvelable en début de trimestre. Possibilité d'effectuer le règlement en une, deux ou trois fois (**dont 2 chèques de 35 € plus 1 chèque de 30 € débités mensuellement**).

Les chèques seront établis à l'ordre de l'**Association Sat Nam**.

## ***Les cours manqués ne sont pas remboursés.***

Possibilité de les rattraper dans le centre de votre choix, agréé par la Fédération.

***Avant de de s'inscrire, possibilité de trois séances d'essai.***