



Association Yoga Sous les Tilleuls

Maison des associations
27 bis place de la Fédération
63200 Riom

Contactez par mail.

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

Programme et tarifs 2025/26

Riom, le 2 juillet 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.)

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.

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 (31 janvier-1^{er} février 2026): **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