

2026	Lundi	Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi		1 Dimanche par mois	Cours Hors association
Horaires	18h30 - 20h00	09h30 - 10h45	19h30 - 21h00			17h00 - 18h30	18h30 - 20h00	10h30 - 11h30 YOGA NIDRA	Cours personnalisés et particuliers sur RDV
Lieux	Salle des Catalpas	Maison de quartier de Chennevières	Espace Nelson Mandela			Salle BARTHOLDI		Espace Nelson Mandela	Cours par WhatsApp
	18 Rue Des Catalpas 78700 Conflans Ste Honorine	5 Rue Du Maréchal Ney 78700 Conflans Ste Honorine	Avenue Du Bois Des Hautes Roches 78700 Conflans Ste Honorine			16-18 Allée Frédéric Auguste Bartholdi 78700 Conflans Ste Honorine		Avenue Du Bois Des Hautes Roches 78700 Conflans Ste Honorine	
Cotisation annuelle	Cotisation annuelle à l'association Yoga Des Musiciens : 20€	Renseignements : association Retour à soi http://retouraso.free.fr/	Cotisation annuelle à l'association Yoga Des Musiciens : 20€			Cotisation annuelle à l'association Yoga Des Musiciens : 20€			(hors association : micro-entreprise)
Tarifs	Cours d'essai : Gratuit Tarif au cours : 15€ Tarif à l'année 280€	Tarifs et renseignements : Association Retour à soi retouraso@free.fr ou 06.68.69.62.20 demander Brigitte	Cours d'essai : Gratuit Tarif au cours : 15€ Tarif à l'année 280€			Cours d'essai : Gratuit Tarif au cours : 15€ Tarif à l'année : 280€		Tarifs et renseignements : 06.25.60.55.78	1h00 : 45€ 1h30 : 55€
Rentrée 2026	lundi 07 septembre 2026 à 18h30 (ce premier cours sera gratuit)	Renseignements : association Retour à soi http://retouraso.free.fr/	mardi 08 septembre 2026 à 19h30 (ce premier cours sera gratuit)			vendredi 11 septembre 2026 à 17h00 (ce premier cours sera gratuit)	vendredi 11 septembre 2026 à 18h30 (ce premier cours sera gratuit)	9 Dates 04/10/2026 - 08/11/2026 - 06/12/2026 - 10/01/2027 - 27/02/2027 - 14/03/2027 - 25/04/2027 - 23/05/2027 - 13/06/2027	
	Les cours ont lieu en période scolaire – Ils incluent « Sinovi », d'après la méthode de Blandine-Calais-Germain Le cours suivra les préconisations demandées en cas de reprise de la Covid. En cas de confinement, les cours collectifs pourront être repris en ligne (WhatsApp). Yoga Des Musiciens Le Yoga Des Musiciens est une association loi 1901 créée en 2003. Le cours est particulièrement adapté pour les musiciens (pratique instrumentale et vocale). Le travail approfondi qu'il permet sur le corps, le souffle et le mental est néanmoins efficace pour tout un chacun. Il est destiné à la prévention et à la gestion des pathologies liées à la vie quotidienne ou professionnelle pour tout public.								www.yogadesmusiciens.fr