# COURS DE YOGA EN LIGNE

Voici quelques informations sur le déroulement:

## ZOOM

Pour participer à un cours via Zoom, télécharge l’application Zoom Cloud Meetings sur ton téléphone ou ordinateur (je te recommande sur ordi, tu me verras mieux). Ne souscris à aucun abonnement payant sur Zoom pour participer à un cours de yoga! Tu peux te connecter 10min avant pour vérifier que tout fonctionne. Je serai déjà connectée pour t’accueillir. Si ce n'est pas le cas, appelle- moi sur mon portable.

## Matériel

- un tapis de yoga ou une peau de mouton, mais tu peux aussi te débrouiller sur une couverture, un tapis en laine ou de la moquette

- un support sous les fesses. Si tu n’as ni brique de yoga ni coussin de méditation, plie et roule une serviette de bain dans la longueur.

- une couverture pour la relaxation

## Prix

-Premier cours offert

- Cours à l’unité 7€

- Carte de 5 (30€) ou 10 (55€), valable 3 mois

- Abonnement :

* 1 mois (1 cours /semaine)  + replays = 20€
* 1 mois (2 cours /semaine) +replays = 30€
* 1 trimestre + replays  = 50€

- Cours particulier 35€

En cas de difficulté financière, nous pouvons trouver un arrangement. L’argent ne doit pas être un frein à ta pratique !

## Modalité de paiement :

Par virement :

* **RIB**

**IBAN** FR76 1621 8000 0140 1006 5269 830

**BIC** BFBKFRP1

**Domiciliation BforBank**

**Titulaire(s) du compte** Mme ELODIE WAGNER

* Lydia (0685850536)
* Revolut

## Horaire

Il est recommandé d’éviter de manger dans les trois heures qui précèdent un cours.  
  
Si tu dois quitter le cours avant la fin, je te remercie de bien vouloir prendre dix minutes pour t’allonge. Une séance de kundalini yoga nécessite un temps de pause non compressible. Si tu ne prends pas le temps d’intégrer et de laisser l’énergie circuler, tu risques de passer à côté des bénéfices de la pratique mais aussi de ne pas te sentir en forme.

Si tu as d'autres questions, n'hésite pas à me contacter.  
Je me réjouis de te retrouver en ligne   
  
Élodie / Chaadna  
0685850536  
[www.chaadnayoga.com](http://www.chaadnayoga.com/" \t "_blank)  
FB: chaadnayoga/ chaadnayoga