

Renseignements YOGA saison 2018-2019

Les cours reprennent la semaine du lundi 10 septembre 2018 pour retrouver sérénité et détente !

1 • Horaires — Cours de yoga proposés chaque semaine par l'association sportive (AS) :

Important : tout retard perturbe la pratique du groupe ;
choisir un cours vous permettant d'être à l'heure !

	Horaires	Professeurs		Lieux
Lundi	18h00 à 19h30	Aude Perroudou	bât. 62	salle étage
Mardi	12h00 à 13h30	Patrice Batisse	bât. 62	salle étage
Mardi	17h15 à 18h45	Patrice Batisse	bât. 67	salle 102
Mardi	18h50 à 20h20	Patrice Batisse	bât. 67	salle 102
Jeudi	12h45 à 14h00	Fabien Humbert	bât. 67	salle 116A
Jeudi	18h20 à 19h50	Jean Lévêque	bât. 67	salle 102
Vendredi	12h00 à 13h30	Patrice Batisse	bât. 67	salle 116A
Horaires décalés	voir site web	Ludivine Dourthe	bât. 62	salle étage

Où : Bâtiment 67 ou bâtiment 62 (dit aussi bât. AS)

Zone d'activités sociales du CEA (zone Alas), 15 rue des Martyrs (cf. Plan d'accès plus loin)

- 30 séances de 1 h 30 ou de 1 h 15 le jeudi 12h45, sont programmées. 20 séances de 1 h 30 pour le cours du jeudi 18 h 20 qui démarre en janvier 2019. Deux fois 30 séances au choix pour les horaires décalés, avec des cours les lundis et les jeudis.
- Il est possible de s'inscrire pour deux séances par semaine avec une remise de 25 % du coût total.
- Il est possible et conseillé de faire une 1^{ère} séance d'essai avant de s'inscrire (prévenez le professeur en arrivant).

2 • Matériel nécessaire : Une tenue ample et une serviette éponge pour couvrir le tapis.
Tapis, coussin et couverture sont fournis par l'AS.

3 • Tarifs annuels :

	Tarif assimilés* et leurs ayants droit	Tarif Extérieur
1 séance par semaine	156 € + carte AS 20 €	195 € + carte AS 40 €
1 séance le jeudi midi	130 € + carte AS 20 €	163 € + carte AS 40 €
1 séance le jeudi soir	70 € + carte AS 20 €	90 € + carte AS 40 €
1 ou 2 séances en horaires décalés	130 € + carte AS 20 €	163 € + carte AS 40 €
2 séances par semaine	234 € + carte AS 20 €	293 € + carte AS 40 €
2 séances dont le jeudi midi	215 € + carte AS 20 €	269 € + carte AS 40 €

* Entreprises assimilées :

CEA – ST Micro – ESRF – ILL – EMBL – ARC Nucléart – Udimec – Aledia

- À partir de novembre, le coût d'inscription à la section est proportionnel au nombre de cours restant. Les débutants peuvent s'inscrire jusqu'en mars inclus.
- Cartes AS familiales : Assimilés : 33 € - Extérieurs : 70 €

4 • Inscriptions : à partir du mardi 4 septembre 2018, 12 h 30.

Les inscriptions se font obligatoirement au secrétariat de l'AS, **dans la zone ALAS ou dans les antennes réparties** sur le polygone scientifique.

• Notre site internet avec informations et nouvelles :

- <http://ascea.grenoble.free.fr/yoga>

• FAQ (frequently asked questions) :

- 1) ***I don't speak French, may I practice with you?*** Our teachers do speak English, however the instructions are given in French. So yes, if you speak English and understand a little bit of French language, you are more than welcome!
- 2) ***I hesitate between two courses with different teachers, can I attend two trial classes before registering?*** Yes, we recommend it.
- 3) ***I did register, but actually I can't attend the course. May I get a reimbursement?*** This is possible in three cases: a) end of employment contract, b) illness with medical attestation, and c) pregnancy. Unfortunately, it is not possible in others cases, as in most activities.

• FAQ (foire aux questions) :

- 1) ***Suis-je obligé(e) de m'inscrire à un cours défini ?*** Oui, il n'est pas possible de prendre des cours à la carte.
- 2) ***J'hésite entre deux cours avec des professeurs différents, puis-je faire deux cours d'essai avant de m'inscrire ?*** Oui, c'est recommandé. Les enseignements sont différents.
- 3) ***Je ne peux pas venir à une ou plusieurs séances, puis-je rattraper en allant à un autre cours ?*** Ce n'est pas possible avec le cours d'un autre professeur. Les enseignements sont différents et adaptés aux pratiquants. Exceptionnellement, cela peut être possible avec le même professeur en le prévenant et s'il est d'accord (il peut y avoir des problèmes de places).
- 4) ***Je suis inscrit, mais finalement je me rends compte que je ne peux pas/plus venir au cours. Puis-je avoir un remboursement ?*** Il y a trois cas pour lesquels cela est possible : a) fin de contrat avec l'employeur, b) maladie avec attestation et c) grossesse. Contacter alors le secrétariat de l'AS. Dans les autres cas ce n'est pas possible – comme pour la plupart des inscriptions – car trop difficile à gérer.
- 5) ***J'ai l'impression de ne pas être dans la liste de diffusion pour le yoga ?*** La liste est faite à partir de l'adresse donnée à l'inscription mais nous avons déjà manqué certaines personnes. Le plus pratique et sûr est d'envoyer un petit courriel au secrétaire du bureau yoga.
- 6) ***Je ne veux pas recevoir d'information par courriel :*** Nous envoyons peu de courriels et les destinataires sont en « copie cachée ». Si vous ne voulez pas en recevoir, il suffit de le demander par courriel au premier reçu. N'hésitez pas ; nous ne serons pas vexés !
- 7) ***Pourquoi n'y a-t-il pas de cours pendant les vacances scolaires ?*** Le nombre total de cours est fixé et nous évitons effectivement les vacances scolaires. S'il n'y a pas assez de jours ouvrés quand nous établissons le calendrier, ou s'il faut reporter un cours car une salle est indisponible, nous pouvons mettre des séances pendant les petites vacances scolaires. Certaines fois des ateliers sont aussi proposés.
- 8) ***Il y a plusieurs jours sans cours dans le calendrier et cela fait une grande interruption ! Puis-je rattraper ces séances non effectuées ?*** Effectivement ces interruptions ne sont pas idéales. Elles sont dues à l'occupation du bâtiment par l'association qui gère les locaux (Alas) pour des activités comme le Noël des enfants. Cela fait partie des contraintes connues à l'avance. Il n'y a pas de séances à rattraper car les 30 séances totales sont déjà réparties sur l'année.

- 9) Peut-on s'inscrire en cours d'année ? Même débutant ?** Oui, c'est possible. Pour les débutants, c'est possible jusqu'en mars seulement. En arrivant au cours, présentez-vous au professeur avant de démarrer la séance. Si l'essai est positif, pensez à aller vous inscrire à l'AS. La cotisation à la section est adaptée à partir de novembre. Le tarif de la carte AS est constant.
- 10) Y a-t-il des vestiaires pratiques ?** Non, malheureusement. Il faut se changer dans les sanitaires ou dans le couloir. Nous n'avons pas eu de succès pour améliorer cela.
- 11) Faut-il se dépêcher de s'inscrire pour être sûr d'avoir une place ?** Effectivement, les places sont attribuées dans l'ordre d'inscription. D'un autre côté faire la queue en début de saison n'est pas agréable. À cause de salles plus petites (salle 116A, salle étage), certains cours se remplissent en quelques jours. En septembre, il est toléré de pratiquer avant de s'inscrire pour éviter l'engorgement initial (mais cela ne vous réserve pas une place).

YOGA

Accordez esprit scientifique et connaissance de soi !

Le Yoga se pratique en Inde depuis près de 5 000 ans.
Le terme Yoga revient dans la racine latine " juggere " joindre, unir.
Il s'agit d'unir, d'harmoniser les différents aspects de l'Etre :
physique, énergétique, émotionnel, intellectuel, spirituel.
La respiration, la relaxation et l'observation de soi sont les principaux outils
du Yoga permettant une éducation de la conscience.

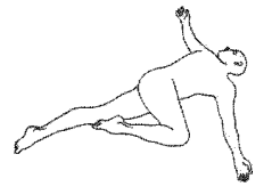


Le Hatha Yoga désigne l'union des énergies Soleil (Ha) et de la Lune (Tha).
L'adepte harmonise les aspects solaires, lumineux, dynamiques, volontaires et les aspects lunaires,
réceptifs, intuitifs, sereins qui se manifestent sur les différents plans de l'Etre.

Les Effets :

Le Yoga agit sur toutes les fonctions vitales, il maintient et améliore la santé :

- Assouplit les systèmes musculaires et articulaires, améliorant les capacités sportives.
- Harmonise les fonctions respiratoire, circulatoire, digestive, etc...
- Favorise une meilleure oxygénation pulmonaire et cellulaire.
- Affine la conscience des souffles d'énergie dans les méridiens.
- Favorise la concentration mentale et la sérénité.
- Enracine la confiance en soi en accordant le corps, le cœur et l'esprit.



Une Séance se compose :

- D'un temps de détente et de mise en mouvements.
- D'exercices respiratoires et posturaux vécus en fonction de sa forme du jour, son âge, sa motivation.
- Une relaxation finale distribue les énergies dans toutes les cellules du corps.



... mais, venez pratiquer et tenez pour vrai ce que vous avez ressenti !

Diplômé du centre Sivananda en Inde
et de la Fédération Française
des Enseignants de Yoga,
discipline qu'il enseigne depuis 1980.

M. BATISSE Patrice

04 76 50 25 48



Formé en psychorelaxologie
et kinésiologie éducative,
il donne régulièrement des conférences
sur le Yoga et la Connaissance de soi.

Voreppe 38340

• Merci d'avance

Notre pratique du yoga est une activité collective nécessitant calme et concentration.

Les retardataires doivent être conscients qu'ils perturbent l'ensemble du groupe.

Merci de l'éviter



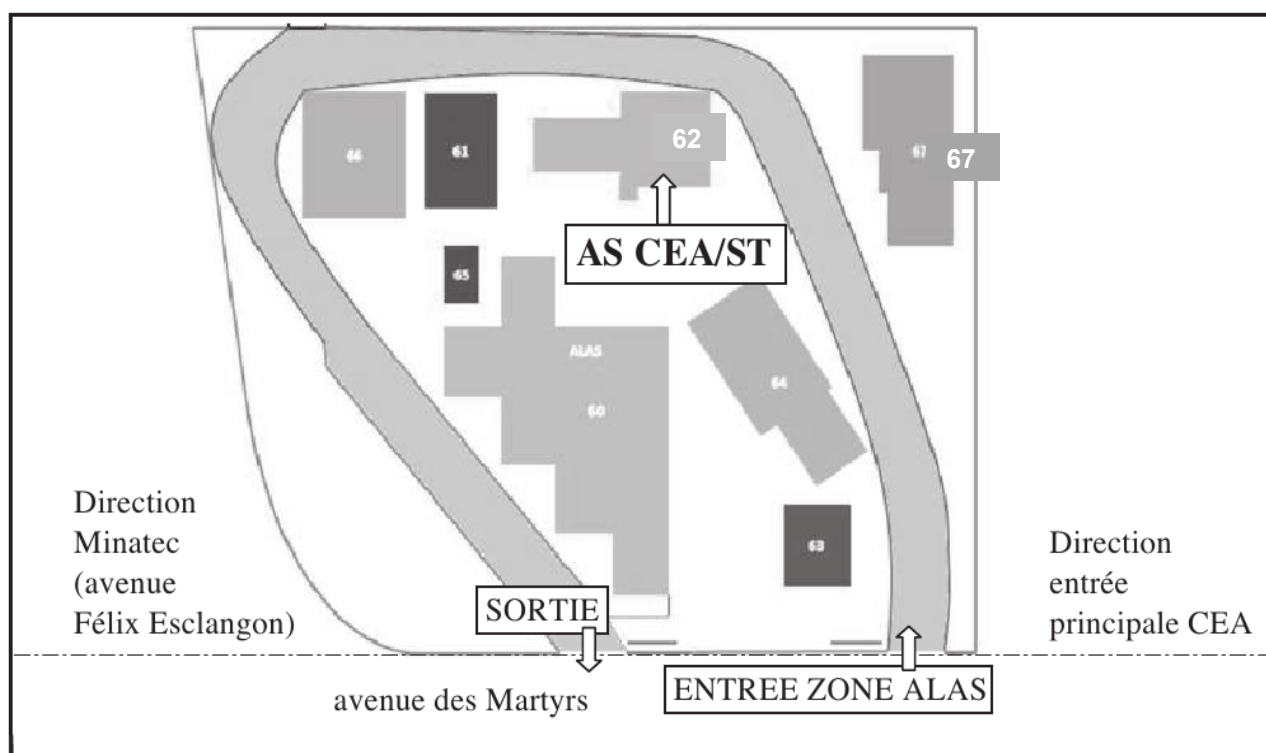
• Plan de la zone d'activités sociales CEA

Inscription AS et salle de cours du lundi et mardi midi :

bât 62 (au fond au milieu).

Cours de yoga les mardi soir, jeudi et vendredi :

bât 67 (à droite de la zone).



• Composition du bureau :

- Frédéric Lançon (président)
- Karine Froment (présidente adjointe)
- Gaël Pillonnet (trésorier)
- Caroline Barette (secrétaire)

Frederic.Lancon @ cea.fr
Karine.Froment @ cea.fr
Gael.Pillonnet @ cea.fr
Caroline.Barette @ cea.fr