

L 'association TRISKELLOU propose des cours hebdomadaires collectifs pour la pratique du Yoga afin :

- De RESPIRER harmonieusement
- Découvrir son corps, son fonctionnement dans le respect et l'acceptation de ses possibilités.
- Apporter des solutions à des souffrances physiques tels que maux de la colonne vertébrale, problèmes digestifs, migraines, rhumatismes, arthrose, insomnie, hyperactivité ... mais également des souffrances psychiques tels que baisses de moral, incertitudes ...
- Trouver un équilibre pour la vie quotidienne en s'accordant une pause, un moment de détente, tranquille comme un cadeau pour soi.
- Découvrir doucement le chemin vers la méditation ... pas à pas ...

Site web : [www.triskellou.com](http://www.triskellou.com)

Nathalie Rolland suit l'enseignement de Babacar Khane depuis treize ans et a la joie de le transmettre à son tour depuis quatre ans. Elle est diplômée de l'Institut International de Yoga de Babacar Khane. L'institut diffuse un enseignement très adapté à l'homme d'aujourd'hui ; il est basé sur une synthèse de toutes les grandes traditions spirituelles en particulier celles de l'Inde, l'Egypte, La Chine. Information sur l'Institut : [www.iyy-yoqikhane.ch](http://www.iyy-yoqikhane.ch)

L'association Triskellou est née le 20 janvier 2006. La commune de Loyettes lui a permis de prendre son envol.

Merci à tous !

*Om Shanti !*



*Titulaire du Master en Sophrologie Caycédiennne, Nathalie Rolland aime également joindre la sophrologie au Yoga, cet autre art de vivre, pour :*

*-Les futures mamans et papas (!) à la préparation à la naissance (pré et post- natale) – cours particulier ou collectif sur une base de 5 personnes (contact : 06 07 36 33 81).*

*- les enfants : concentration, équilibre, respiration à travers le jeu.*

*- les adolescents et étudiants pour la préparation aux examens.*

*Triskellou intervient bénévolement à l'école de Loyettes le mardi soir avec des enfants de CP/CE1 pour apprendre à se poser, canaliser son énergie, se concentrer, trouver son équilibre à travers le yoga et la sophrologie ludique. Se détendre en s'amusant !*

*Web site : [www.triskellou.com](http://www.triskellou.com)*

Enseignement du Yoga de l'Institut International de Babacar Khane BP 1839 Dakar— Senegal— Membre de L'I.Y.F (Int.Yoga Federation)

## MODALITES PRATIQUES - TARIFS

☉ Pour Loyettes : amener un tapis et une couverture (inutile à Tignieu, tapis, couvertures, coussins sont fournis).

☉ Le Yoga se pratique pieds-nus ou en chaussettes avec une tenue confortable, souple et douillette, chaude en hiver (+ chaussettes chaudes !)

☉ 15 € de cotisation annuelle à l'association

☉ coût d'un cours unitaire collectif : **12 €**

### **FORFAIT ANNUEL DU 15 SEPTEMBRE AU 02 JUILLET 2010**

Le forfait tient compte de :

☉ **34 séances d'une heure et trente minutes**

☉ des interruptions comprises pendant les vacances de Noël, Février, Pâques pour formation professionnelle.

☉ En cas d'absence, **pas de remboursement mais rattrapage des cours jusqu'au 2 juillet 2010.**

Ou

**CARTE LIBRE CHOIX DE DIX COURS**  
uniquement à Loyettes – renouvelable et valable sur toute la saison : 90 € la carte à Loyettes.

Des mini-stages le samedi matin seront proposés en cours d'année ponctuellement.

### **LOYETTES – Salle de la Mairie**

Nombre de cours par semaine	A l'année	Au trimestre 3 chèques	Au Mois 9 chèques
Remise de tous les chèques à l'inscription			
1	260 €	86,66 €	28,88 €
2 ou en couple ou enfant	408 €	136 €	45,53 €
Ou choix de la carte « libre choix » de dix cours à 90 € valable sur toute la saison.			

**A Loyettes chaque mardi soir à 18 h 45 et vendredi matin à 9 h à la salle de la Mairie.**

### **TIGNIEU – à la « Case de Nath »**

Nombre de cours par semaine	A l'année	Au trimestre 3 chèques	Au mois 9 chèques
Remise de tous les chèques à l'inscription			
1	280 €	93,33 €	31,11 €
2 ou en couple ou enfant	476 €	158,66	52,88 €
Cinq inscrits réguliers par cours uniquement.			

**A Tignieu, chaque jeudi matin à 9 h et jeudi soir à 18 h 45 à la « Case de Nath » au 27 chemin des bruyères.**

**En plus sur simple appel selon vos besoins :**

- Cours pour 2 ou 3 personnes : 14 € la séance
- Cours personnalisé individuel : 28 € la séance

**COURS DECOUVERTE GRATUIT**

IPNS – ne pas jeter sur la voie publique – merci !

# ASSOCIATION TRISKELLOU

27 chemin des bruyères  
38230 TIGNIEU

06 07 36 33 81

www.triskellou.com

## YOGA

## SOPHROLOGIE

Pour Adultes et Enfants

