

## FICHE D'INFORMATION



**Gogulakrishnan GENGADHARAN, né à THENPALLI dans le sud de l'Inde, maître yogi et praticien en médecine ayurvédique propose une pratique complète qui permet de découvrir les ressources du Yoga pour entretenir et améliorer sa santé.**

**P**our l'année 2021/2022, en tenant compte de la crise sanitaire avec ce qu'elle a empêché, mais surtout ce qu'elle a fait découvrir, Gogulakrishnan GENGADHARAN propose de poursuivre la pratique quotidienne du yoga, se rapprochant de la tradition indienne en distanciel avec zoom. Il propose également de reprendre les cours au cabinet en petit effectif, le jeudi soir. Des ateliers le samedi matin et/ou journées sont aussi envisagés.

Les cours ont lieu les semaines scolaires, du 6 septembre au 30 juin 2022 (soit 35 semaines). Pendant les vacances scolaires, des cours complémentaires pourront être organisés (avec participation financière), en fonction du nombre de personnes intéressées.

En cas d'empêchement ponctuel pour réaliser le cours en direct, le professeur fera passer sur zoom un cours enregistré par ses soins et diffusé sur le créneau prévu.

### FORMULES PROPOSÉES

#### 1. Les cours en visio par zoom

Du lundi au vendredi, le professeur propose deux cours chaque matin :

Un cours à 7H, plutôt en direction des personnes ayant déjà une pratique du yoga.

Un cours à 8H, plutôt en direction des débutants ou des personnes ayant un problème de santé.

Il est possible de s'inscrire soit à 5 cours par semaine, soit à 2 cours par semaine. Les jours et heures des cours sont laissés libres au choix du pratiquant ; un tableau des présences est réalisé chaque semaine.

Le professeur montre les postures, encourage et corrige les élèves en fonction de ce qu'il voit. En fin de cours un petit temps d'échange est prévu.

#### 2. Les cours au cabinet

15 rue Paul Janet à GRENOBLE reprennent le jeudi soir à partir du 9 septembre.

Un cours de 17H30 à 18H45

Un cours de 19H00 à 20H15

Précautions sanitaires : le professeur est vacciné et porte un masque. Pour les élèves : port du masque dans les temps informels et installation, chacun apporte son tapis ou un drap à mettre sur le tapis prêt, gel à l'arrivée, et aération de la pièce entre les 2 cours pendant 15 mn. En cas de

symptôme ou de contact avec une personne infectée, les élèves s'abstiennent de venir au cours au cabinet selon les recommandations de l'ARS.

### 3. Possibilité d'associer les deux pratiques

Séances en visio par zoom, et hebdomadaires au cabinet.

## TARIFS ET INSCRIPTIONS

<b>Formule 0</b> Forfait découverte	zoom	à 7H et 8H	accès libre pour 1 semaine	<b>20 €</b>
<b>Formule 1</b>	zoom	à 7H ou à 8H	jusqu'à 5 fois par semaine du lundi au vendredi pendant les 35 semaines scolaires	<b>500 €</b> <i>Inscription à l'année</i>
<b>Formule 2</b>	zoom	à 7H ou à 8H	jusqu'à 2 fois par semaine pendant les 35 semaines scolaires	<b>300 €</b> <i>Inscription à l'année</i>
<b>Formule 3</b>	au cabinet	le jeudi à 17H30 ou 19H00	1 an (35 semaines scolaires)	<b>390 €</b>
			6 mois (janvier-juin)	<b>270 €</b>
			3 mois	<b>150 €</b>
			1 mois	<b>60 €</b>
			1 cours	<b>20 €</b>
<b>Formule 4</b>	formules 1 + 3			<b>790 €</b>
<b>Formule 5</b>	formules 2 + 3			<b>600 €</b>
<b>Formule 6</b> Yoga solidaire (*)	zoom	à 7H ou à 8H	1 mois	<b>25 € / mois</b> à régler au début de chaque mois

(\*) uniquement pour les étudiants ou personnes en difficultés financières

Pour vous inscrire, merci de remplir la fiche d'inscription et de l'adresser accompagnée des règlements correspondants à la formule choisie, par courrier ou directement auprès de Krishna.

Possibilité de payer en 3 chèques datés en septembre, janvier et avril.

Pour les inscriptions en cours d'année, une remise sera effectuée au prorata du temps déjà écoulé.

**Atelier Yoga et Atelier à thème (cuisine indienne, ayurvéda, bien-être, ...)**  
le samedi matin ou journée.

Faites nous part de vos envies et besoins sur la fiche d'inscription !

### Contact :

**Gogulakrishnan GENGADHARAN**

06 03 69 26 98 - krishnayoga38@gmail.com

Cabinet de Yoga et d'Ayurveda : 15 rue Paul Janet 38000 GRENOBLE

(Tram A, arrêt Albert 1<sup>er</sup> de Belgique)