

# ASSOCIATION YOGA SANTÉ 18

**Année 2025-2026**

## 1- Cours collectifs - Espace Michel à Bourges

### Lieu :

Espace Michel de Bourges - 14 rue M. de Bourges - Salle 3 - 1er étage

### Agenda :

**LUNDI** : 15h à 16h15 / 16h30 à 17h45 (Yoga Egyptien) / 19h00 à 20h15

**MARDI** : 9h30 à 11h00 / 12h15 à 13h45 / 19h30 à 20h45

**MERCREDI** : 17h00 à 18h30

**JEUDI** : 12h15 à 13h45

**VENDREDI** : 9h00 à 10h30 / 17h15 à 18h30 (Pas de cours le vendredi pendant les vacances scolaires )

Tarifs pour une séance par semaine du 8/09/2025 au 30/06/2026 <sup>1</sup>

### **Réduction de 20% :**

Pour les demandeurs d'emploi valable un an seulement / étudiants / couples  
(2ème personne réduction de 20%)

### **Cours de 1h30 : 380 €**

Règlement à l'inscription / un chèque de 380 € ou 3 chèques de 136 €

### **Cours de 1h15 : 325 €**

Règlement à l'inscription / un chèque de 325 € ou 3 chèques de 120 €

### **Cours de 1h15 de Yoga Egyptien : 325 €**

Règlement à l'inscription / un chèque de 325 € ou 3 chèques de 120 €

### **Cours de 1h30 le vendredi : 351 €**

Règlement à l'inscription / un chèque de 351 € ou 3 chèques de 122 €

### **Cours de 1h15 le vendredi : 293 €**

Règlement à l'inscription / un chèque de 293 € ou 3 chèques de 102 €

---

<sup>1</sup> Vacances scolaires : Du 20/10/25 au 24/10/25 et du 22/12/25 au 04/01/26 - Une semaine en février 2026 et une semaine en avril 2026

## 2- Cours collectifs Sénior - Maison des Associations à Bourges

### Lieu :

Maison des Associations, rue Gambon, Bourges

### Agenda :

**JEUDI** : 14h00 à 15h15 (Pas de cours pendant les vacances scolaires<sup>(1)</sup>)

Tarifs pour une séance par semaine du 8/09/2025 au 30/06/2026

**Cours sénior de 1h15 : 293 €**

Règlement à l'inscription / un chèque de 293 € ou 3 chèques de 102 €

---

## **Professeur : Marie-Noëlle PICHON**

Diplômée de l'**Ecole Française de Yoga** à Paris

Agréée **Fédération Nationale de Yoga**

Adhérente à l'**Académie de Yoga de l'énergie** de Paris-Bordeaux

Diplômée de l'**Institut International de Yoga Egyptien Babacar Khane**

Diplômée de **Relaxation Yoga Nidra** / Ecole Micheline Flak à Paris

Diplômée de **gymnastique volontaire pour adultes et séniors**

Formée à la technique du **yoga du rire**

---

## **Informations pratiques**

**PAIEMENT** : En 1 fois ou en 3 fois par chèque : Les chèques seront prélevés en début de trimestre

**ADHÉSION** à l'association : 25 € pour l'année

### **RÈGLEMENT INTÉRIEUR :**

- ABSENCES : Aucun remboursement ne sera effectué sauf en cas de longue maladie de 6 mois ou plus, sur présentation d'un certificat médical.
- MATÉRIEL : Prendre votre tapis personnel pour raison d'hygiène

# ASSOCIATION YOGA SANTÉ 18

## Stages et ateliers / année 2025-2026

### 1- Institut YOGA

Lieu :

La Grange, 18570 Le Subdray

Agenda :

**Stages les 29 novembre 2025 / 21 mars 2026 / 6 juin 2026**

### 2- MÉDITATION

Lieu :

Maison des Associations, rue Gambon à Bourges

Agenda :

**11 octobre 2025 / 28 mars 2026 / 30 mai 2026 : de 9h00 à 10h30**

### 3- ATELIERS : Souplesse, respiration, le ventre

Lieu :

Maison des Associations, rue Gambon à Bourges

Agenda :

**13 décembre 2025 de 9h30 à 16h00**

### 3- Stage YOGA ÉGYPTIEN

Lieu :

Maison des Associations, rue Gambon à Bourges

Agenda :

**20 Juin 2026 de 9h00 à 12h00**