

COURS DE **SOPHROLOGIE** **& YOGA**

*«Une pratique du yoga qui navigue
entre douceur et tonicité et dans laquelle le
souffle et la conscience de soi
sont essentiels»*

*«Apprenez à pratiquer la Sophrologie
pour mieux gérer le stress,
les tensions corporelles et pour
un bien être global»*

MARISEL HOENICKA

07 82 51 41 50 / mhoeni@gmail.com

<https://retrouversonaxe.jimdo.com/>

*Diplômée en Yoga à l'Université Ayurvédique du Gujarat en Inde,
certifiée en Sophrologie à l'Institut de Sophrologie de Grenoble
IREPS.*

SOPHROLOGIE

Horaires et Lieux

-A Fontaine : Lundi : 16h30 – 17h30,
à « Le Clair de l'Aube » 2 rue d'Alpignano.

-A Grenoble : Lundi : 14h30-15h30,
Centre « Moksha » au 2 rue Lavoisier.

-Au Sappey en Chartreuse : Mardi : 20h30-21h30/
Vendredi : 9h-10h/ Un samedi par mois : Atelier Yoga-
Sophrologie 9h – 12h, à la salle « Ecoutoux » de la Mairie
du Sappey en Chartreuse.

Tarifs

Fontaine/ Grenoble : 90 € par trimestre/ 260 € à l'année.

Sappey en Chartreuse : 90 € par trimestre/ 245 à l'année
(+ adhésion de 15 € à l'association AEP).

YOGA

Horaires et Lieux

-A Fontaine : Lundi : 9h45 - 11h00 /
Jeudi : 12h15 – 13h15,
à « Le Clair de l'Aube » 2 rue d'Alpignano.

-A Grenoble : Mardi : 7h à 8h/
8h30 à 9h30 au Centre « Moksha » 2 rue Lavoisier.

-Au Sappey en Chartreuse :
Jeudi : 7h-8h/ 8h15 à 9h15, salle « Ecoutoux »
de la Mairie du Sappey en Chartreuse.

Tarifs

-Grenoble/ Fontaine : 260 € l'année /
100 € le trimestre (cours d'une heure)
320 € l'année / 130 € le trimestre
(cours d'une heure et quart).

-Sappey en Chartreuse : 90€ par trimestre/
245 à l'année
(+ adhésion de 15 € à l'association AEP).

Cours individuels :

5 séances : 180 €/10 séances : 340 €

**Possibilité de cours réguliers de Yoga /
Sophrologie par petit groupe chez vous ou en
entreprise.**

