



CALIYOGA

**Corps et Esprit
en mouvement**



2024-2025

Catherine
Cordier

06 21 58 39 23
contact@calido.fr



CALIDO
Grez-Neuville

FICHE D'INSCRIPTION

NOM, PRENOM _____

ADRESSE _____

-

PORTABLE _____

MAÏL _____

Je choisis de m'inscrire à la séance



Mardi matin



Mardi soir



Mercredi matin

Un engagement et règlement (chèque encaissé le 5 du mois)



1 X _____ €



4 X _____ €



10 X _____ €

encaissé sept/déc/Mars/Mai

Je joins le ou les chèques établis à l'ordre de Catherine Cordier

Date

Signature



L'instant présent pour le corps et l'esprit



Les bénéfices de cette pratique

Concentration, Confiance, Equilibre, Energie,
Libération, Relâchement, Respiration, Renforcement,
Ressourcement, Relaxation, Harmonisation

Catherine Cordier_Calido

5 hameau de la Gautellerie 49220 Grez-Neuville

06 21 58 39 23 ou contact@calido.fr

www.calido.fr

De septembre à juin

Mardi 10h00 - 11h15 (cours par quinzaine)

18h30 - 19h45 (cours hebdomadaire)

Mercredi 10h00 - 11h15 (cours hebdomadaire)

Dimanche 10h00 - 11h00 (1er dimanche du mois)

Les mouvements corporels à la fois lents, dansés et rythmés sont pratiqués en intérieur ou extérieur, avec conscience :

- en musique (sonothérapie, bol cristal)
- au sol ou en hamac
- dans la joie, la douceur
- en harmonie avec le rythme des saisons
- par groupe de 4 à 6 personnes (ados, adultes)
- pour une durée de 1h15 par séance
- Tapis et Matériels fournis (briques, sangles, ballons, hamac, etc...)

Tarif abonnement avec engagement sur 10 mois

Hebdomadaire

39 séances

1 X 500 €

4 x 125 €

10 x 50 €

Quinzaine

21 séances

1 X 250 €

4 x 62,5 €

10 x 25 €