

QUI SOMMES-NOUS ?



So An YOGA est une association nazairienne créée en 2023 qui vous propose des cours de yoga avec nos deux enseignantes.

* * *

Sophie Chatelier-Bonneau

Elève de Danièle Cadiou-Cochy, Sophie pratique le Hatha-yoga depuis plusieurs années

Le yoga qu'elle transmet s'appuie sur la lignée du yoga de l'Energie. Une pratique qui permet l'harmonie du geste et du souffle, en apprenant à mieux ressentir son corps, accepter ses limites et se sensibiliser à la circulation de l'énergie.

* * *

Anne Héouairi

Elève de Danièle Cadiou-Cochy avec qui elle a découvert le Yoga, Anne pratique le Hatha Yoga depuis plus de 20 ans.

En 2020, elle s'engage dans une formation certifiante de 900 h d'enseignante de Yoga à l'Ecole Française de Yoga de Paris.

Le Yoga qu'elle transmet s'appuie sur les lignées du Geste Méditatif & de Nil Hahoutoff : une pratique douce et engagée qui invite – par la répétition et le souffle – à s'intérioriser pour se connecter à sa profondeur.

Pour en savoir plus : www.nanooyoga.fr

COURS DE HATHA-YOGA 2025-2026



Association loi 1901

COURS COLLECTIFS

Tout public

Saint-Nazaire & Guérande

* * *

Sophie Chatelier-Bonneau

Formée à l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest

06 61 80 78 40

Anne Héouairi

Formée à l'Ecole Française de Yoga de Paris

Adhérente à la Fédération Nationale des Enseignantes de Yoga

06 46 48 93 45

* * *

So An YOGA – soanyoga@protonmail.com

Tarifs

Forfait annuel : 300 €¹ 30 cours d'1h par semaine	<u>Vendredi soir uniquement</u> Forfait annuel : 300 €¹ 24 cours d'1h15 par semaine ou Forfait annuel : 375 €¹ 30 cours d'1h15 par semaine
Carte 10 séances 150 €¹ pour un cours d'1h / 187,50 €¹ pour un cours d'1h15 <i>Pour toutes les séances avec Anne, pour les séances du jeudi soir avec Sophie – places limitées – réservation préalable obligatoire</i>	

Réduction de 10% pour une inscription à 2 cours hebdomadaires ou pour plusieurs inscriptions par famille.

Forfaits et carte 10 séances valables pour la saison 2025–2026 uniquement

* * *

Modalités d'inscription

Inscription à réception du bulletin d'inscription, complété, signé et d'un chèque d'acompte de **60 € (non remboursable si annulation)** à l'ordre de **So An Yoga**.

Solde du forfait annuel à régler au plus tard le 30 septembre de la saison en cours avec possibilité d'échelonner le solde du **forfait annuel** en trois chèques, encaissés en septembre, octobre, novembre.

Pas de remboursement des versements effectués en cas d'interruption en cours d'année.

Inscription possible en cours d'année et règlement au prorata du nombre de cours restants.

Prévenir en cas d'absence, report du cours dans la limite des places disponibles uniquement pour la saison en cours.

¹ Comportant l'adhésion à l'association de 5 euros par an

Les cours

Sophie	Mardi	9h30 à 10h30	Salle du jardin des plantes 1 ^{er} étage 50, rue de Pornichet 44600 Saint-Nazaire
	Jeudi	17h15 à 18h15	Mebriand La Madeleine Route de Saint André des eaux (sur la RD 48) – 44 350 Guérande
	Jeudi	18h30 à 19h30	
Anne	Vendredi	11h à 12h00	Salle du jardin des plantes 1 ^{er} étage 50, rue de Pornichet 44600 Saint-Nazaire
	Vendredi	12h15 à 13h15	Salle l'Effet Mer 4, rue Marie Joseph Molle 44600 Saint-Nazaire (Saint Marc sur Mer)
	Vendredi	18h00 à 19h15	

* * *

Salle ouverte **10 mn avant le début du cours**.

Se munir d'un tapis. Tenue vestimentaire chaude et confortable.



Bulletin d'inscription

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
.....
Téléphone :
Mobile :
E-mail : @
Débutant oui ☐ non ☐
Nombre d'années de pratique :
Problèmes de santé :
.....
Jour(s) :
Horaire(s) :

Paiement

Forfait annuel : 300 € ☐ 375 € ☐
Règlement en 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐
Carte 10 séances 150 € ☐ 187,5€ ☐
Chèque ☐ chèques vacances ☐ virement ☐

Je reconnais avoir pris connaissance des modalités d'inscription.

Fait le : / /

Signature :



A retourner avec votre paiement à :

So An Yoga
41 rue du Dolmen
44 600 Saint-Nazaire
soanyoga@protonmail.com

Calendrier des cours 2025–2026

* * * Avec Sophie * * *

Mardi matin de 9h30 à 10h30 – Salle du jardin des Plantes

9, 16, 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre, 13, 20 et 27 janvier, 3 et 10 février, 3, 10, 17, 24 et 31 mars, 7 et 28 avril, 5, 19 et 26 mai, 2, 9 et 16 juin

Jeudi de 17h15 à 18h15 et de 18h30 à 19h30 – Salle de Mébriand

18 et 25 septembre, 2, 9 et 16 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre, 15, 22 et 29 janvier, 5 et 12 février, 5, 12, 19 et 26 mars, 2, 9 et 30 avril, 7, 21 et 28 mai, 4, 11 et 18 juin

Vendredi de 11h à 12h – Salle du jardin des Plantes

12, 19 et 26 septembre, 3, 10 et 17 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre, 9, 16, 23 et 30 janvier, 6 et 13 février, 6, 13, 20 et 27 mars, 3 et 10 avril, 22 et 29 mai, 5, 12 et 19 juin

* * * Avec Anne * * *

Vendredi de 12h15 à 13h15 – Salle du jardin des Plantes

5, 12, 19 et 26 septembre, 10 et 17 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 12 et 19 décembre, 9, 16, 23 et 30 janvier, 13 février, 6, 13, 20 et 27 mars, 3 et 10 avril, 22 et 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin, 3 juillet.

Vendredi de 18h à 19h15 – Salle L'Effet Mer

24 séances :

12, 19 et 26 septembre, 10 et 17 octobre, 7, 14 et 21 novembre, 12 et 19 décembre, 16, 23 et 30 janvier, 13 février, 6, 13 et 20 mars, 3 et 10 avril, 22 et 29 mai, 5, 12 et 19 juin.

30 séances :

5, 12, 19 et 26 septembre, 10 et 17 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 12 et 19 décembre, 9, 16, 23 et 30 janvier, 13 février, 6, 13, 20 et 27 mars, 3 et 10 avril, 22 et 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin, 3 juillet.