

Cher.es Yogi.nis,

Cette rentrée 2024-25 s'annonce dans la même veine que l'année passée : même horaires et mêmes lieux, sauf pour les séances du lundi matin à St-Moreil qui passe à 1h30 !

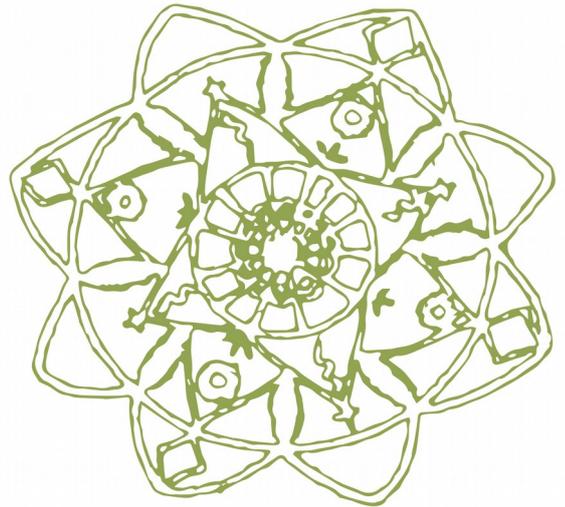
◆ SEANCES HEBDOMADAIRES

**ST-MOREIL** - 7 Champagnat

- LUNDI 8h30 - 10h
- JEUDI 9h30 - 11h

**EYMOUTIERS** – Presbytère 2 rue des Pénitents

- LUNDI 17h30 - 18h45 & 19h - 20h15
- MERCREDI 17h50 - 19h05 & 19h10 - 20h25



Nous pratiquerons ensemble le Hatha-Yoga et le Raja-Yoga, c'est à dire autant les enchaînements dynamiques et les postures, que le pranayama (contrôle du souffle) et la méditation. Le Yoga ne requiert aucune condition de souplesse, de niveau, de genre ou d'âge. L'apprentissage se fait en douceur, par degrés, en respectant le corps, les envies et les possibles de chacun.e !

LES TARIFS

**EYMOUTIERS - 1h15**

285 € / an  
100 € / trimestre  
14 € / séance

**ST-MOREIL - 1h30**

320 € / an  
120 € / trimestre  
16 € / séance

*1 séance d'essai est possible  
Tous les ateliers ont lieu  
SUR INSCRIPTION !*

Je commence à lisser les tarifs St-Moreil & Eymoutiers, j'avais jusque là toujours fait un tarif moins cher à St-Moreil qu'à Eymoutiers, sous prétexte que je n'avais pas de frais kilométriques. Mais c'était sans compter le temps passé à faire du bois et du feu qui est assez conséquent, surtout cette année écoulée ! Des tarifs à l'année seront proposés partout et ils ne bougent pas à Eymoutiers par rapport à l'an passé, je modifie en revanche un peu les tarifs au trimestre et à la carte qui me demandent, eux, de plus en plus de travail administratif et de relance au fil de l'année. Bien sûr il est tout à fait possible de choisir le tarif à l'année et de déposer à la rentrée 3-5-10 chèques pour étaler les paiements. Il est aussi possible d'envisager un tarif adapté si votre situation ne vous permettait pas l'accès aux cours.

LE CALENDRIER

30 séances / an de mi-septembre à mi-juin

soit 10 séances / trimestre (pas de séances lors de vacances scolaires et jours fériés, ni du 16/10 au 19/10 inclus, et du 28/05 au 1/06 inclus)

- Premier trimestre : du 18 septembre à décembre
- Deuxième trimestre : de janvier à mars
- Troisième trimestre : d'avril au 26 juin

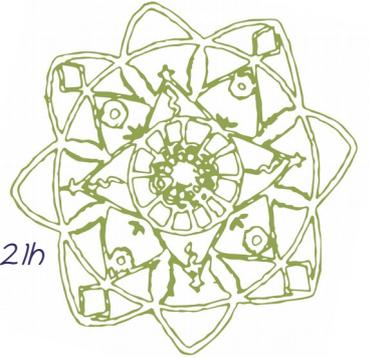
◆ LES MATINS-YOGA

3 heures de yoga en petit groupe de 8-9 personnes sur une thématique, pour approfondir la pratique, certains enchaînements, postures, pranayama, mantra, relaxation, méditation.

A St-Moreil, tarif modulable 30 à 70 € / matinée selon coefficient familial.

**NOUVEAUTÉ !** J'opte cette année (pour les matinées) pour un tarif adapté au revenu et la situation familiale de chacun.e. Je vous laisse lire le texte « Réflexions sur l'argent » qui suit !

23/10 9h30-12h30 8/11 9h30-12h30 21/11 18h-21h 6/12 9h30-12h30 9/12 18h-21h



◆ ATELIERS YOGA PÉRINATAL

Respirer, s'étirer, adapter les gestes de la vie quotidienne, prendre soin des petits maux de la grossesse. Vivre la grossesse et le post-partum bercée par le Yoga, et prendre ainsi soin de son corps en plein bouleversement, de soi et de son bébé en cette période particulière et unique.

Des séances sur demande à St-Moreil pour 3 à 8 personnes.

◆ STAGE ÉTÉ 2025

Dates et contenu communiqués ultérieurement.

LE MATÉRIEL A PRÉVOIR

- 1 tenue confortable
- 1 couverture
- tapis et coussin / tabouret pour les groupes d'Eymoutiers

... une bonne couverture en laine soigneusement pliée fait largement office de zafu !

Sur demande le mode d'emploi pour fabriquer soi-même son banc de méditation !

Matériel fourni  
à St-Moreil !

Au plaisir de vous retrouver !



Julie JACQUES

[yorganic@mailo.com](mailto:yorganic@mailo.com)

06.30.04.38.96

[www.yorganic.fr](http://www.yorganic.fr)

Formée de 2015 à 2019 à l'Ecole de Yoga de Lyon par Boris TATZKY et son équipe d'enseignants dans la lignée de TKV DESIKACHAR - Viniyoga - et de Roger CLERC - Yoga de l'Energie.

Certifiée DE GASQUET@INSTITUT - Maternité en 2022 pour l'accompagnement plus spécifique en Yoga périnatal.

## RÉFLEXIONS SUR L'ARGENT...

Voilà plusieurs années que je réfléchis à proposer des tarifs non pas égaux pour tou.tes, mais ajustés aux revenus et à la composition du foyer de chacun.e. Cela m'apparaît plus juste, plus équitable, même si bien sûr la complexité de la vie et de chaque situation est difficile à prendre en compte dans son intégralité...

Je vous propose donc pour l'année 2024-25 une expérimentation sur les matins-yoga, et qui si elle fonctionne sera l'an prochain peut-être étendue à l'ensemble de mes propositions (séances hebdo, individuelles et périnatal). Le tarif des matins-yoga méritaient il me semble d'être revus à la hausse, mais je ne voulais surtout pas pénaliser les petits budgets ou les familles nombreuses, qui je le sais ont déjà des difficultés d'accès à ce genre de proposition. Voici donc la solution pour laquelle j'ai opté !

Pour établir la grille tarifaire, je me suis appuyée sur ce que pratique l'association Mainat ja-te qui a ouvert récemment une maison de santé alternative à Tarnac. Je ne demanderai pas de pièces justificatives. Et bien sûr reste ouverte pour en discuter ! Je laisse à chacun.e la responsabilité de se renseigner sur son quotient familial, si celui-ci lui est inconnu, sur le site de la CAF.

### Comment est calculé le quotient familial ?

Le quotient familial est un outil de mesure de vos ressources mensuelles. Il tient compte à la fois de vos revenus professionnels et/ou de remplacement (indemnités, par exemple), des prestations familiales mensuelles perçues (y compris celles versées à des tiers comme l'Apl) et de la composition de la famille. Il est actualisé lorsqu'il y a un changement de situation familiale, professionnelle etc.

Son mode de calcul :

- prendre le 1/12ème des ressources imposables de l'année (avant abattements fiscaux)
- ajouter les prestations mensuelles
- diviser ce total par le nombre de parts

Calcul du nombre de parts :

- 1 ou 2 parents et 1 enfant\* = 2,5 parts
- 1 ou 2 parents et 2 enfants\* = 3 parts
- 1 ou 2 parents et 3 enfants\* = 4 parts
- 1 ou 2 parents et 4 enfants\* = 4,5 parts
- au delà du 4ème enfant, ajouter 0,5 part par enfant\*
- pour chaque enfant handicapé, ajouter 0,5 part supplémentaire

\* Il s'agit des enfants à charge bénéficiaires de prestations familiales.

### GRILLE TARIFAIRE DES MATINS-YOGA

<i>Revenu mensuel</i>	<i>Quotient familial (CAF)</i>	<i>Indications tarifaires</i>
<i>Inférieure à 1000 €</i>	<i>Inférieure à 750</i>	<i>30 €</i>
<i>Entre 1000 et 1500 €</i>	<i>Entre 750 et 1000</i>	<i>40 €</i>
<i>Entre 1500 et 2200 €</i>	<i>Entre 1000 et 1300</i>	<i>50 €</i>
<i>Entre 2200 et 3000 €</i>	<i>Entre 1300 et 1600</i>	<i>60 €</i>
<i>Supérieure à 3000 €</i>	<i>Supérieure à 1600</i>	<i>70 € ou plus</i>