

## Informations pratiques



**Possibilité de prise en charge**  
par les Comités d'Entreprise  
(n° de Siret : 350870711300012)

...

**Être sur place 5 mn avant le cours**  
en tenue souple et confortable  
avec une grande serviette  
et une paire de chaussettes longues.

...

**Séances de Yoga enregistrées**  
sur support audio (45 min. chacune).  
En complément de cours réguliers  
avec son professeur, ou pendant les vacances,  
les cours de Yoga enregistrés  
encouragent la pratique régulière.  
Accessible au plus grand nombre,  
chacune des huit leçons à un thème spécifique :

- 1 - La flexion
- 2 - Le chien tête en bas
- 3 - La torsion
- 4 - Le bâton
- 5 - La salutation tibétaine
- 6 - La salutation au soleil
- 7 - L'arc
- 8 - La chandelle

**Le jeu complet** des huit séances :

- 6h d'enregistrement -
- 20 € (livret technique inclus)
- sur un CD (mp3) ou
- sur quatre cassettes (de 2 séances)

FORMATION DE PROFESSEURS  
DE YOGA à Antibes (06)

Prochain cycle 2019/2023

Enseignement de TKV Desikachar  
KYM - Chennai (Madras) - INDE  
"Viniyoga", le sens de l'adaptation

**POSTURE**  
santé  
**RESPIRATION**  
équilibre  
**RELAXATION**  
épanouissement

CORRESPONDANCE

**NATHALIE MOULIS**  
15 rue de Gonelle - Haut Sartoux  
06560 VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS



Cofondatrice de l'association **IFYPACA**  
(Institut Français de Yoga Provence Alpes Côte d'Azur)  
email : [contact@ifypaca.fr](mailto:contact@ifypaca.fr)  
site : [www.ifypaca.fr](http://www.ifypaca.fr) et [www.ify.fr](http://www.ify.fr)



*Le Yoga ...  
au coeur de la Vie!*

**COURS, STAGES  
ET FORMATION  
DE YOGA**

avec  
**NATHALIE MOULIS**

Professeur et Formatrice  
IFY (Institut Français de Yoga) Paris  
KYM (Krishnamacharya Yoga Mandiram)  
Chennai (Madras) - INDE

**Tél : 06 61 159 777**  
[moulis.nath@orange.fr](mailto:moulis.nath@orange.fr)  
[www.yoganath.net](http://www.yoganath.net)



*Cours de septembre 2018 à juin 2019*

Vacances d'Octobre, Février et Avril incluses



**NATHALIE MOULIS**  
**Tél : 06 61 159 777**  
[moulis.nath@orange.fr](mailto:moulis.nath@orange.fr)  
[www.yoganath.net](http://www.yoganath.net)

## Emploi du temps

Lundi	SOPHIA AHPSA	10h30 <sup>1</sup>	12h15 <sup>1</sup>	17h30 <sup>3</sup>	18h45 <sup>3</sup>
Mardi	ANTIBES 3 MOULINS	10h30 <sup>1</sup>	12h15 <sup>1</sup>	16h30 <sup>1</sup>	
Jeudi	SOPHIA AHPSA	10h30 <sup>1</sup>	12h15 <sup>1</sup>	17h30 <sup>3</sup>	18h45 <sup>3</sup>
Vendredi	ANTIBES 3 MOULINS	10h30 <sup>1</sup>	12h15 <sup>1</sup>	16h30 <sup>2</sup>	18h <sup>2</sup>

Cours dispensés par : **1. Nathalie Moulis** - Tél. 06 61 159 777 - Email : [moulis.nath@orange.fr](mailto:moulis.nath@orange.fr)  
**2. Christiane Fouchy** - Tél. 06 10 962 708 - Email : [contact@aacto.fr](mailto:contact@aacto.fr)  
**3. Jacqueline Milano** - Tél. 06 24 531 076 - Email : [jacqueline.milano@sfr.fr](mailto:jacqueline.milano@sfr.fr)

## Tarifs

1 x par semaine

2 x par semaine

Adh. annuelle

<b>3 MOULINS</b>	180 €/an • 70 €/trim. • 30 €/mois	280 €/an • 100 €/trim. • 50 €/mois	15 € IFYPACA /personne
<b>AHPSA</b>	de 185 € <sup>*</sup> /an à 215 € <sup>**</sup> /an	de 275 € <sup>*</sup> /an à 320 € <sup>**</sup> /an	30 € AHPSA /famille

<sup>\*</sup> Habitant de la commune de Valbonne, selon le coefficient familial, <sup>\*\*</sup> Non habitant de la commune de Valbonne

Cours individuel (sur rendez-vous) 60€ (1 heure) - CD audio (mp3) 20€ (8 cours de 45 minutes)

*Bienvenus pour un cours d'essai gratuit*

## Lieux des cours

### ANTIBES

• LES 3 MOULINS - SUPER ANTIBES  
Tennis municipal - Salle des Croutons.  
Tél. 06 61 159 777 - [www.yoganath.net](http://www.yoganath.net)

Au rond-point de l'entrée d'autoroute A8  
direction Nice (près de Carrefour) prendre  
à gauche du péage, passer sous le pont de  
l'autoroute, puis après 50 m., au rond-point  
des 3 Moulins, entrer à droite sur le  
parking gratuit du tennis municipal.  
La salle est dans l'enceinte du tennis.

### SOPHIA ANTIPOLIS

• AHPSA - HAUT SARTOUX  
(Association des Habitants du Parc  
de Sophia Antipolis) - Salle Gonelle  
Tél. 04 92 96 04 91 - [www.ahpsa.com](http://www.ahpsa.com)

Sur la route du Parc de Sophia, à la 3<sup>e</sup> entrée  
(rond-point des Bouillides), monter à droite  
jusqu'à la place Bermond puis entrer dans  
le lotissement "Haut Sartoux", 1ère rue  
à gauche; la salle est au rez-de-chaussée  
au n°1 de la rue Gonelle.

*Reprise de tous les cours  
à partir du  
Lundi 17 Septembre 2018*