TARIFS

Adhésion annuelle : 15 €

Abonnement en Présentiel :

ANNUEL (mi-sept à fin juin)
1 séance /sem **297 € /an**
2 séances /sem 450 € /an

TRIMESTRIEL
1 séance /sem **108 € /trim**
2 séances /sem 156 € /trim

Abonnement en Ligne :

12 mois **198 € /an**
3 mois **68 € /trim**

Possibilité de régler votre forfait en plusieurs chèques remis à l'inscription (cf. bulletin d'inscription).

Amis du yoga de passage... : 15 € /la séance.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

LIEU DE PRATIQUE

Salle LURIA
Place de la Mairie - LURS
(à l'entrée du village)

REPRISE DES COURS

Lundi 14 septembre 2026

Possibilité de s'inscrire en cours d'année...

YOGA

Traditionnel de l'Inde

HATHA YOGA

&

YOGA NIDRA



À LURS...

2026-2027

Association Bleu de l'Inde
Sylvie : 06 42 27 91 04
bleudelinde@free.fr
https://bleudelinde.fr

Bulletin d'information - BLEU DE L'INDE (association loi 1901 déclarée s/préfecture Forcalquier).



Séances hebdomadaires
Lundi soir et Mardi matin
Salle LURIA, dans le village de LURS :

Lundi - 18h30 à 20h

Hatha Yoga

Mardi - 9h30 à 11h

Hatha Yoga et Yoga Nidra

Prévoyez un tapis de yoga,
une tenue souple et confortable,
une couverture légère et un petit coussin
pour le temps de relaxation ou yoga nidra.



Bernard Prolat

Enseignant de Yoga
diplômé de l'Ecole Internationale du Yoga Traditionnel
Enseignement reçu de Shri Mahesh.

Affilié FFHY, Paris



Sylvie Chantefort

Enseignante de Yoga
diplômée de la lignée de Sw. SATYANANDA.

Affiliée Fidhy, Paris

Hatha Yoga

Apprendre à respirer, s'assouplir, se détendre...

Respiration, assouplissements, postures, relaxation.

Une pratique régulière permet de se recentrer,
apportant ainsi vitalité, paix, harmonie... et joie.

Yoga Nidra

Relaxation profonde physique, émotionnelle et mentale.

Yoga Nidra renforce le système nerveux contre le stress.
Revitalise. Améliore la qualité du sommeil.
Développe le pouvoir de concentration.
Pratiqué avec régularité, permet d'installer des changements profonds.
Procure équilibre et détente profonde de tout l'être.

Pratiquer le Yoga chez soi,

avec nos cours en Ligne...

Séances en Ligne par le site internet :
https://bernard.prolat.fr

Un large choix de séances de yoga enregistrées en vidéo et en audio (hatha yoga, yoga nidra, souffle et méditation...).

Pratiquez chez vous, quand vous le souhaitez et autant de fois
que vous le voulez, pendant toute la durée de votre abonnement.

Un espace dédié au yoga avec régulièrement de nouvelles séances.