



pose

LIMOGES

DU TEMPS POUR SOI

WWW.POSE-LIMOGES.FR



Choisir le type de cours

Nous invitons les nouveaux élèves à participer à nos cours de **Hatha Yoga (tous niveaux)** ou aux cours de **Yin Yoga** au moins une fois pour se familiariser avec notre enseignement.

Vous pourrez par la suite rejoindre le groupe **Intermédiaire** ou le cours de **Flow Yoga**.

Les cours de **Yoga Prénatal** sont proposés dès le 4ème mois de grossesse. Les cours de **Yoga de la Femme** sont également ouverts aux femmes enceintes.

PLUS D'INFOS SUR LES COURS

WWW.POSE-LIMOGES.FR



Réserver en ligne sur pose-limoges.fr

Retrouvez le planning des cours sur la page **RESERVER**.

Si vous êtes un nouvel élève du studio Pōse Limoges, **créez un compte membre** pour faire une réservation.

Vous pouvez également gérer vos réservations depuis l'**application mobile Fit by Wix**, après avoir renseigné le code d'invitation YOGALIMOGES.

Vous pouvez **annuler** gratuitement votre participation **jusqu'à 48h avant le début du cours** (72h pour les ateliers et stages). Au-delà, la séance sera considérée comme due.

RÉSERVER UN COURS

WWW.POSE-LIMOGES.FR



Matériel à prévoir

Merci d'amener votre tapis personnel (tapis de yoga ou tapis de sol). *Des tapis de prêt sont disponibles lors de la première visite ou en cas d'oubli.*

Le reste du matériel est mis disposition (briques de yoga, sangles, bolsters coussins d'allaitement,...).

Vous pouvez éventuellement prévoir :

- de quoi vous couvrir pour le temps de relaxation (plaid, pull, chaussettes,...)
- de quoi vous hydrater.

COMMENT CHOISIR SON TAPIS ?

WWW.POSE-LIMOGES.FR



Choisir une formule

- cours à l'unité
- carnet de 4 séances
- carnet de 10 séances

⚠ Il n'y a pas de réservation lorsque vous achetez une formule. Suite au règlement de la formule, **vous devez retourner sur le créneau de votre choix** pour pouvoir le réserver en utilisant votre formule.

Une fois utilisés ou entamés, les cours et carnets ne sont en aucun cas remboursables ou échangeables. Aucune prolongation ni suspension de carnet de séances ne pourra être accordée.

VOIR LES TARIFS

WWW.POSE-LIMOGES.FR



Venir au studio Põse Limoges

Le studio de yoga Põse Limoges est installé à **la Ruchidée**, un tiers-lieu culturel, situé au **16 rue de la Croix Rouge à Limoges**.

Le **stationnement** est **gratuit** dans la rue de la Croix Rouge, ainsi que dans les rues adjacentes.

Merci de veiller à ne pas vous garer devant les portes et portails du voisinage, même s'il n'y a pas de panneau de rappel de l'interdiction de stationner.

Pour accéder à la salle de pratique, passez le portail rouge et entrez dans la cour.

Pour entrer dans la maison, dirigez vous vers la droite de la maison et empruntez la rampe métallique.

⚠ La porte d'entrée de la maison est fermée à clé entre les séances :

- **La salle est ouverte 5 à 10 minutes max. avant le cours**
- **Les retardataires ne pourront pas être acceptés**

Pendant la saison estivale, si la météo le permet, les cours ont lieu dans le jardin situé à l'arrière de la maison.



Prendre RDV pour une séance individuelle

Les cours privés de yoga, séances de yogathérapie, de sonothérapie (relaxation sonore et massage sonore) et de massage ayurvédique se déroulent dans la salle du **premier étage**, qui donne sur le jardin.

Pour les séances privées, le **matériel** nécessaire à la pratique est **mis à votre disposition**. Ces séances ont lieu en journée, en semaine.

Pour prendre RDV, envoyez un mail à **pose.limoges@gmail.com**.

Un acompte peut être demandé pour réserver votre première séance individuelle.

*Conditions d'annulation : **annulation gratuite jusqu'à 48h avant la séance**. Au-delà, elle sera considérée comme dûe.*

PRENDRE RDV

WWW.POSE-LIMOGES.FR



Contactez Pauline

E-mail

pose.limoges@gmail.com

Réseaux sociaux



WWW.POSE-LIMOGES.FR