



YOGA



FICHE D'INSCRIPTION 2021/ 2022

A partir du 08 septembre 2021

Vous avez envie de:

vous détendre et relâcher les tensions?
prendre soin de votre corps et de votre dos?
retrouver un calme intérieur ?
pratiquer une activité physique douce?

Venez essayer le Yoga traditionnel ou Hatha Yoga axé sur:

- Le travail corporel avec postures dynamiques et statique
- La respiration guidée
- La relaxation.

Le yoga permet un assouplissement et un renforcement de la tonicité du corps, une détente générale et une amélioration du système respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal. Il réduit le stress, aide à la stabilité émotionnelle, améliore la concentration et favorise l'état de pleine conscience.

HORAIRE ET LIEUX

mercredi de 19h35 à 20h50

jeudi de 19h00 à 20h15

Salle Navrasa, villa positive 5a chemin collet assou Saint Vallier de Thiey

TARIFS

Les cours à l'unité : 12 €

Tarif trimestre 100 € (10 cours, soit 10€ le cours)

Tarif à l'année 250 € :(30 cours soit 8,5 € le cours)

Possibilité de plusieurs chèques en encaissement différé

Les places étant limitées, les inscriptions à l'année sont prioritaires

Un certificat médical d'aptitude au yoga doit être fourni au cours du premier mois

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Cours d'essai gratuit si sans suite.

Contact : Jérôme au 06 62 72 15 23 / archibio@wanadoo.fr

A remplir et remettre avec le règlement à Lez'arts positifs en chèques ou en espèces.

- Nom et Prénom :
- Adresse :
- Téléphone et mail :
- Niveau yoga :
- Que recherchez vous dans la pratique du yoga ?