



COURS DE YOGA / FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION

« Pour arrêtez de courir, prenez une pose »

La pratique du yoga

« Le yoga est une pratique ancestrale orientée vers la recherche d'une attention et d'une détente tant physique que mentale. Elle développe la concentration et ouvre vers un espace intérieur pour une plus grande compréhension de soi et des autres.

À travers des mouvements dynamiques et des postures statiques, de la relaxation, des techniques respiratoires adaptées aux possibilités de chacun, vous découvrirez bien être, souplesse, équilibre et force. »

Nom/ Prénom:

Adresse:

Téléphone :

Adresse courriel:

Mon niveau : Débutant Intermédiaire Avance

IMPORTANT

Fournir un certificat médical et indiquer toutes restrictions physiques ou problèmes de santé :

HORAIRES (Séances collectives)

Cours désiré(s):

Jeudi de 18h30 à 19H45

Séance individuelle

TARIFS

- COURS D'ESSAI GRATUIT -

Cochez l'option que vous avez choisie

Cours collectifs	1h15	
À l'unité	7€	
Forfait 4 cours	26€	
Forfait 10 cours	60€	
Séance individuelle	25€	
Adhésion obligatoire à l'association À CIEL OUVERT : 12 €		
NB/Tous les paiements peuvent être faits en espèces ou par chèque à l'ordre de l'association À ciel ouvert		

Enseignante : Corinne Daniel professeur diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY)

Contacts : 0688096862/0468432180 - acielouvert5@orange.fr

Lieu des cours : 18 avenue de la gare 11200 Thézan des Corbières

Reprise des cours le jeudi 7 septembre 2016