

Ci-Joint mon règlement

Adhésion €

+Forfait €

Total : €

**Atteste avoir lu tous
les renseignements mentionnés,
RECTO et VERSO sur cette
plaquette**

Fait le :

Signature de l'adhérent

A retourner à :

Association Souffle De Vie

6, rue Brune
78990 ELANCOURT

Qu'est-ce que le Hatha Yoga ?

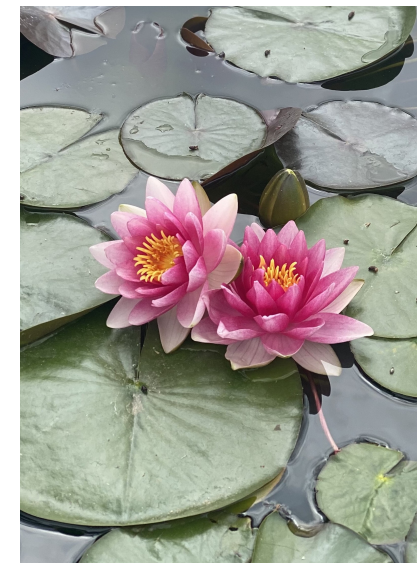
Le Hatha yoga rétablit l'harmonie entre le corps et l'esprit : « c'est par l'équilibre du corps physiologique que nous créons l'équilibre psychologique et psychique » nous dit Gérard Blitz dans les carnets du yoga.

Concrètement il améliore bon nombre de problèmes de santé tel que mal de dos, maladies chroniques, stress, anxiété, insomnie...Il régénère et procure un sentiment de paix intérieure en apaisant le mental, améliorant les capacités de concentration et d'efficacité.

QUOI : J'enseigne du hatha yoga dans la lignée Madras où l'accent est mis sur le fait d'adapter la posture à chaque personne et la lignée du yoga de l'énergie où l'accent est mis sur le ressenti et la relation entre le geste et la respiration.

Je pratique un yoga doux dans le respect de chacun et chacune, écouter ses limites du jour pour être au plus juste pour soi « douceur et fermeté comme le dit le sage Patanjali dans les yoga - sutra »

ASSOCIATION SOUFFLE DE VIE



Hatha Yoga

Ecole Française de Yoga
Lignée Madras et yoga de l'énergie

Christelle Lestic

Contact : souffledevie.asso@gmail.com

Tél. : 06 76 97 70 35

Site internet : yogaetdansebiodynamique.com

Planning

mardi	9h30/11h	Studio les arts du bien être
vendredi	9h30/11h	Studio les arts du bien être

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Cours collectifs (1h30 dont 20 min de respiration/relaxation/méditation)

Lieux

Studio les arts du bien être :
150, av J.Kessel
78960 Voisins le Btx

Tarifs

Adhésion annuelle : 10€

Forfaits année de sept à fin juin

1 cours/ semaine : 335 €

2 cours/ semaine : 535 €

Retraités,
Etudiants, 305 €
Conjoints

Cours d'essai : Offert

Le cours : 20€

Règlement en 1,2 ou 3 chèques remis à l'inscription (débit à l'inscription, fin déc et fin mars) à l'ordre de :

l'association Souffle De Vie

Toute année commencée est due, aucun remboursement des cours ou de la cotisation ne pourra avoir lieu

Bulletin d'inscription

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Email	
Tél.	
Problème de santé	

Forfait choisi :	
1 cours/ semaine	
2 cours/semaine	
Horaires et jours	

Souffle De Vie

Association loi 1901 W782003984

Siret : 830 296 240 000 13