

## 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](mailto:souffledevie.asso@gmail.com)

Tél. : 06 76 97 70 35

Site internet : [yogaetdansebiodynamique.com](http://yogaetdansebiodynamique.com)

# Planning

mardi	9h30/11h	Studio Voisins le Btx
jeudi	18h30/20h	Maurepas Village
vendredi	9h30/11h	Studio Voisins le Btx

**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

**Maurepas Village** : 1, chemin de Paris  
78310 Maurepas

Souffle De Vie  
Association loi 1901 W782003984  
Siret : 830 296 240 000 13

# Tarifs

Adhésion annuelle : 10€

**INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE**

Forfaits année de sept à fin juin

1 cours/ semaine : 330 €

2 cours/ semaine : 530 €

Retraités,

Etudiants, solidaire 300 €

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	