

LES COURS

Les Cours se déroulent dans la Salle de l'Espace Nominoë :

Mardi	09H00 à 10H15	Emma
Mardi	10H15 à 11H30	Emma
Mercredi	18H15 à 19H30	Rachel
Mercredi	19H30 à 20H45	Rachel
Mercredi	20H45 à 22H00	Rachel

Des cours d'essai auront lieu le mercredi 11 septembre 2024 sur inscriptions et sous réserve des places disponibles.

Les cours débuteront le mardi 17 septembre 2024 et se termineront le mercredi 25 juin 2025.



 CONCENTRATION

 ECOUTE MEDITATIVE

 DETENTE

 RESPIRATION

 BIEN ETRE

 RELAXATION



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Consultez notre site : www.noyal yoga.com

- Présence au Forum des Associations le samedi 7 septembre 2024 de 9 à 13 heures.
- Les règlements à l'ordre de NOYAL YOGA seront exigés à l'inscription, encaissés début octobre.
- Les demandes d'attestation de paiement devront se faire uniquement par mail à l'association, elles vous seront envoyées après encaissement des chèques d'inscription courant Octobre.

TARIFS ANNUELS (hors stages et ateliers)

Commune de résidence Famille)	1 personne	2 personnes (même
NOYAL	111 €	198 €
Autres communes	123 €	219 €

- Réduction de 20 % pour les étudiants et demandeurs d'emploi (fournir justificatif)
- 2ème Séance pour une personne déjà inscrite : - 50 % du Tarif de base.

NOM : _____ PRENOM : _____
 ADRESSE : _____
 CP : _____ VILLE : _____
 TEL. : _____ Mail : _____
 Date de Naissance : / /

2^{ème} personne de la même famille : (famille = 2 personnes du même foyer fiscal)

NOM : _____ PRENOM : _____
 ADRESSE : _____
 TEL. : _____ Mail : _____
 Date de Naissance : / /

S'inscrit (vent) au Cours du :

Mardi	09H00 à 10H15	Emma
Mardi	10H15 à 11H30	Emma
Mercredi	18H15 à 19H30	Rachel
Mercredi	19H30 à 20H45	Rachel
Mercredi	20H45 à 22H00	Rachel

Des cours d'essai auront lieu le mercredi 11 septembre 2024 sur inscriptions et sous réserve des places disponibles.
 Les cours débiteront le mardi 17 septembre 2024 et se termineront le mercredi 25 juin 2025.

Règle (nt) la somme de :

- 111 € pour les habitants de Noyal, 198 € / 2 pers. Noyal (même foyer fiscal)
 123 € pour les autres communes 219 € / 2 pers. autres (même foyer fiscal)

Réduction de 20 % pour les étudiants et demandeurs d'Emploi (fournir un justificatif).

2^{ème} Séance pour une personne déjà inscrite : - 50 % du Tarif de base.

Veillez libeller vos chèques à l'ordre de NOYAL YOGA

Pour quelle(s) raison(s) venez-vous pratiquer le Yoga ? : (informations pouvant être utiles au professeur)

LE HATHA - YOGA

Discipline millénaire issue de la sagesse indienne, le yoga a pour but premier la **santé du corps et de l'esprit** en vue d'un **épanouissement** complet de l'être humain.



À travers une série de **Postures** ou de préparations de postures et des respirations, le yoga :

- Redonne la Mobilité à notre Colonne Vertébrale et l'Assouplit,
- Vivifie nos Organes Internes et Tout le Corps,
- Rééquilibre nos Centres Nerveux et
- Permet de Développer notre Vitalité (ou énergie).

Les **Respirations** apaisent le Mental et permettent d'être présent dans tous nos actes de la vie.

Le travail proposé est essentiellement du Hatha-Yoga.

Une approche du yoga qui privilégie chaque individu en tenant compte de ses possibilités, ses aspirations et son état de santé.

Chaque séance comprend un travail :

Sur le corps avec des postures,

Sur la respiration, la concentration...

Et un temps de relaxation ou de silence méditatif.