

LES COURS

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

Mardi	09H30 à 10H45	Hatha Yoga doux
Mardi	10H45 à 12H00	Hatha Yoga doux
Mercredi	18H15 à 19H30	Hatha Yoga
Mercredi	19H30 à 20H45	Hatha Yoga dynamique
Mercredi	20H45 à 22H00	Hatha Yoga dynamique

Les cours débuteront le mardi 12 septembre 2023 et se termineront le mercredi 19 juin 2024.



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Consultez notre site : www.noyal yoga.com

- Présence au Forum des Associations le samedi 9 septembre 2023 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	108 €	195 €
Autres communes	120 €	216 €

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

PENSEZ AU CERTIFICAT MEDICAL !!! (celui-ci est valable 3 ans)



 CONCENTRATION

 ECOUTE MEDITATIVE

 DETENTE

 RESPIRATION

 BIEN ETRE

 RELAXATION

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 | 09H30 à 10H45 | <input type="checkbox"/> | Hatha Yoga doux |
| Mardi | 10H45 à 12H00 | <input type="checkbox"/> | Hatha Yoga doux |
| Mercredi | 18H15 à 19H30 | <input type="checkbox"/> | Hatha Yoga |
| Mercredi | 19H30 à 20H45 | <input type="checkbox"/> | Hatha Yoga dynamique |
| Mercredi | 20H45 à 22H00 | <input type="checkbox"/> | Hatha Yoga dynamique |

Règle (nt) la somme de :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 108 € pour les habitants de Noyal, | <input type="checkbox"/> 195 € / 2 pers. Noyal (même foyer fiscal) |
| <input type="checkbox"/> 120 € pour les autres communes | <input type="checkbox"/> 216 € / 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)

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.



Nous proposons trois pratiques différentes :

Le Hatha Yoga Doux : consiste en postures douces pour mobiliser l'ensemble du corps, redonner de la souplesse et de l'espace à toutes nos articulations afin de soulager les maux ou d'éviter qu'ils s'installent.

Selon les saisons, les pratiques abordent différents thèmes (ouvertures, torsions, ancrage, lâcher prise ...)

Les séances sont composées de postures, d'exercices de respiration et d'instant de relaxation.

Le Hatha Yoga : vise à réaligner l'ensemble du corps et particulièrement la colonne vertébrale car elle est au cœur de nos mouvements quotidiens et de douleurs fréquentes.

Selon les saisons, les pratiques abordent différents thèmes (ouvertures, torsions, tonicité, ...).

Les séances sont composées de postures, d'instant de relaxation et d'exercices de respiration afin de vous proposer tous les aspects du Yoga et de comprendre quels sont les effets de votre pratique.

Le Hatha Yoga Dynamique : comporte des enchainements de postures dynamiques visant à travailler la fluidité du corps et du mouvement, ainsi que sa souplesse et son équilibre.

Selon les saisons, les pratiques abordent différents thèmes (ouvertures, torsions, équilibre, inversions ...)

Les séances sont accompagnées de techniques respiratoires, de sauts, de postures statiques et dynamiques ainsi que des temps d'écoute afin d'observer toutes les sensations corporelles et mentales.