

Association Yoga et Relaxation – Saison 2019 / 2020

Reprise des cours le 09 septembre

Chers adhérents, bonjour à tous,

Voici en pièce jointe le bulletin d'inscription pour la nouvelle saison Yogique.

Vous trouverez diverses possibilités pour pratiquer « votre Yoga ».

Inscriptions aux ateliers : nous contacter par mail pour connaître votre identifiant et ainsi créer votre mot de passe . Un mail retour préconisera le téléchargement sur Kanas.

La présidente et son Conseil d'Administration vous souhaitent une bonne rentrée et auront le plaisir de vous retrouver prochainement.

Jour	Chamousset Chamoussarde	Bourgneuf salle des fêtes	Chamoux école maternelle	La Chavanne salle association mairie	Coise salle association mairie	Grésy/Isère école maternelle	St Jean de la porte Salle Charvet
lundi	14:15 Y. Delage						
mardi		09:00 P. Chapuis	18:15 Y. Delage	19:30 F. Carle			
mercredi	17:00 F. Carle ou E. Hote				18:15 & 20:00 P. Chapuis		
jeudi						20:00 P. Chapuis	
Vendredi					20:00 Atelier 2 h mensuel		
samedi							09:30 F. Carle

Nota : Les salles ouvrent ¼ d'heure avant les cours, merci d'être ponctuels.

Association Yoga et Relaxation

Bulletin d'inscription saison 2019 / 2020

Afin de participer à toutes les activités proposées par l'association, une adhésion est obligatoire en plus de la cotisation pour l'activité choisie .

1	<u>Hatha Yoga 2h 00</u> avec Pascale à Coise chaque dernier vendredi du mois de 20:00 à 22:00 , salle des associations. il est préférable de s'inscrire sur le site. 10 € la séance pour tous les adhérents.	Payable en début de séance
2	<u>Yoga Nidra et Méditation</u> avec Yvette à Chamoux de 20:00 à 21:30 un mardi soir sur deux . 10 € la séance de 1h30 . Il est préférable de s'inscrire sur le site. (Voir dates en alternance avec l'atelier posture Pascale)	Payable en début de séance
3	<u>Atelier posture mensuel des mardis soir</u> avec Pascale à Chamousset de 20:00 à 21:30 . Séance à 10 € . Inscription obligatoire par le site. Thèmes variés : le diaphragme espace et rayonnement, le genou dans les postures de yoga, salutation au soleil avec symboles et numérologie. (Voir dates en alternance avec le Nidra de Yvette)	Payable en début de séance.
4	<u>Hatha et Nidra avec Elsa</u> : voir sur le site les activités ponctuelles	Payable en début séance
5	Abonnement annuel aux cours hebdomadaires illimités : Adhésion annuelle obligatoire pour toutes les activités :	150,00 20,00
Montant à régler à l'association		170,00 €

Des ateliers sont prévus en cours de saison, notamment la Relaxation Coréenne , la Philosophie du Yoga en novembre et décembre, les Mini-stages sur 2 jours et les séances de deux heures en fin de semaine . Lieux à déterminer.

Comme chaque année et avec succès, le stage de pré-rentrée à été dispensé à Chamousset par Pascale Chapuis : durant trois soirées : les mardi 3 , mercredi 4 et jeudi 5 septembre de 20:00 à 21:30.

Nom & prénom _____

Adresse _____

Téléphone : Fixe _____ Portable _____

E-mail (pour communication interne) _____

J'adhère aux statuts et règlement intérieur de l'association , consultables sur le site.

Date & signature :

Règlement du montant 170 € à l'ordre de Yoga et Relaxation en un seul chèque qui sera encaissé à la date que vous aurez indiqué au dos (entre septembre et décembre 2019)

A nous remettre avant fin septembre 2019

Yoga et relaxation, association loi 1901- n° w7320011969. Mairie de Bourgneuf 73390
présidente F.MANO 06 89 33 33 84 ou yogadebourgneuf@gmail.com / site : yoga et relaxation.
Association Yoga et Relaxation – Saison 2019 / 2020