



● **Cours collectifs**

Lundi 18h00 - 19h15 ☐

Jeudi 9h 30-10h45 ☐

Lundi 19h30 - 20h45 ☐

Mardi 19h30 - 20h45 ☐

NB : les créneaux pourront être modifiés en fonction de la fréquentation à compter du 12 septembre 2022 (5 places fixes disponibles pour chaque créneau et 1 de remplacement). Les cours sont interrompus durant les vacances scolaires de la zone B (du 22 octobre au 6 novembre 2022 / du 17 décembre au 2 janvier 2023 / du 11 février au 26 février 2023/ du 15 avril au 1er mai 2023 / Fin des cours le 6 juillet 2023)

Tarifs

15 € la séance

130 € le trimestre pour 11 cours - 240 € pour 22 cours

● **Week-end de Stage chez Anna Boulieu**

11 et 12 novembre 2022 (arrivée possible le vendredi 10)

Tarif

160 € hébergement (arrivée la veille 210 €) - 130 € enseignement (arrhes dès réservation 30 €) - 12 places disponibles

Thème : A venir

Nom :Prénom :

Age :

Né(e) le/...../.....

Profession :

Adresse :

CP:..... Ville :

Tel :/...../...../...../.....

Mail :@.....

NB : Vos coordonnées seront utilisées uniquement pour vous communiquer des informations sur les cours ou les activités proposées par Yoga Verdon.

Les antécédents médicaux :

- ☐ Traumatismes ou accidents.....
- ☐ Maladies.....
- ☐ Interventions chirurgicales.....
- ☐ Handicap.....
- Trouble de l'appareil :
 - ☐ Ostéo-articulaire
.....
 - ☐ Cardio-vasculaire
.....
 - ☐ Urinaire
.....
 - ☐ Gynécologique
.....

Veillez m'aviser dès que possible en cas de changement afin que nous puissions nous assurer que vous pratiquez le yoga en toute sécurité et confortablement. Merci.

Vos attentes concernant :

- ☐ La respiration
- ☐ Le sommeil
- ☐ La détente
- ☐ La souplesse et les étirements
- ☐ Le renforcement des muscles dorsaux, abdominaux et périnéaux
- ☐ La gestion du stress
- ☐ La gestion de la colère et de l'émotivité
- ☐ Le silence et la méditation
- ☐ Autres.....



En tant que membre de l'institut français de Yoga, Valérie Piu s'engage à respecter la Charte Déontologique appliquée à l'enseignement du yoga (cf site Yoga Verdon - exemplaire disponible sur le lieu de cours).

Signature de l'élève : Date :