



Réservation 2023-2024

. Cours collectifs

- Lundi 18h00 - 19h15 Mardi 9h30 - 10h45 Jeudi 9h30-10h45
 Lundi 19h30 - 20h45 Mardi 19h30 - 20h45 Jeudi 19h-20h15

NB : les créneaux pourront être modifiés en fonction de la fréquentation à compter du 11 septembre 2023 (6 places fixes disponibles pour chaque créneau et 1 de remplacement). Les cours sont interrompus durant les vacances scolaires de la zone B (du 21 octobre au 6 novembre 2023 / du 23 décembre au 8 janvier 2023 / du 24 février au 11 mars 2024/ du 20 avril au 6 mai 2024 / Fin des cours le 8 juillet 2024)

Tarifs

15 € la séance

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

● Les Week-ends de Stage

- 18 au 20 août 2023 « Au coeur des Petelins » Thoronet (83) pour « Se poser au coeur de l'été » Tarif : 130 € hébergement / enseignement 100 € - 12 places
- 1er au 3 décembre 2024 « Au Domaine de Saint Pierre » Vaucluse (84) « Approfondir le souffle » Tarifs : 200 € hébergement / enseignement : 150 € - 15 places
- 3 au 5 mai 2024 « A la maison d'Amis » Vaucluse (84) « Le yoga de l'action et la beauté » Tarifs : hébergement : de 150 à 280 € / enseignement 130 € - 20 places

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 :

O Traumatismes ou accidents.....

O Maladies.....

O Interventions chirurgicales.....

O Handicap.....

Trouble de l'appareil :

O Ostéo-articulaire.....

O Cardio-vasculaire

O Urinaire

O 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 :

O La respiration

O Le sommeil

O La détente

O La souplesse et les étirements

O Le renforcement des muscles dorsaux, abdominaux et périnéaux

O La gestion du stress

O La gestion de la colère et de l'émotivité

O Le silence et la méditation

Autres.....

Signature de l'élève :.....

Date :.....

