

Cours animés par **Sylviane Beaugendre**

La pratique du yoga par l'apprentissage des asanas (postures) permet d'unifier le corps et l'esprit grâce à une combinaison des techniques respiratoires, des exercices d'étirement, de concentration et de relaxation.

5 horaires sont proposés : 14h, 15h10, 16h20, 17h30 et 18h40

Séances d'une heure le **LUNDI** :
de 14h à 15h / de 15h10 à 16h10 /
de 16h20 à 17h20 / de 17h30 à 18h30
et de
18h40 à 19h40
reprise le lundi 4 septembre 2023

Se munir d'une serviette de couleur douce de préférence, et d'un tapis de sol.

TARIFS pour 30h de cours (*Chèques Vacances acceptés*)

Postiers actifs et retraités : 90 € Orange : 120 € autres : 145,50 €

+ adhésion à l'association : Poste / Orange: 10 € autres : 20 €

Politique de confidentialité

* Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. Conformément au règlement européen sur la protection des données personnelles, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification ou d'effacement des informations qui vous concernent.

Pour faire valoir votre droit, veuillez vous adresser au bureau de l'association.

* En adhérant à l'association, vous recevrez de manière automatisée des informations de l'association, sous forme de newsletters, courriels ou courriers.

Yoga 2023-2024

(merci d'écrire lisiblement)

14h 15h10 16h20 17h30 18h40

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Localité :

Tél. : Domicile : Portable :

Date de naissance :

Email domicile ou professionnel
.....

LA POSTE : Service Financier Courrier Colis Enseigne Retraité(e)

(joindre un justificatif pour une première adhésion, carte de retraité.e, titre de pension, ou haut bulletin salaire)

ORANGE **Autres**

Ci-joint mon règlement de : cours : + adhésion :