

Graine de yoga

Hatha Yoga - Yin Yoga -Yoga Nidra - Relaxation - Méditation

Sylvie GRAND tél 06 84 98 36 65

Photo svp usage pour cours uniquement

Bulletin d'inscription 2022-2023

Nom et prénom _____

Adresse complète _____

N° de téléphone _____

e-mail _____

A quel cours souhaitez vous venir ? - Merci de cocher la case correspondante-

X

LUNDI à VOUTHON

Hatha yoga doux

17h15-18h15

Hatha yoga doux

18h45 - 20h00

MARDI à MONTBRON

Hatha yoga tous niveaux

9h15-10h30

Méditation

10h45-11h15

MARDI à VOUTHON

Hatha yoga Tapis-Chaise

17H15-18H30

MERCREDI à MONTBRON

Yoga sur chaise

10h00-11h15

MERCREDI à MARTHON

Yoga doux

16h30 - 17h45

MERCREDI à VOUTHON

Hatha Yoga-Niveau confirmé

18h45- 20h00

VENDREDI à FEUILLADE

Hatha Yoga - Niveau confirmé

9h15-10h30

Méditation

10h45-11h15

Les informations à connaître

Les cours de yoga sont dispensés dans des espaces publics .La réglementation en vigueur au moment des cours s'applique.

Si vous avez des pathologies particulières, il sera peut être opportun de me le préciser ci-dessous pour adapter les postures en conséquence

Vous pouvez commencer les séances en cours d'année, **la 1ère séance est gratuite**

Cotisation trimestrielle Séance de yoga = 90,00 € - **Payable en début de trimestre***

Carte Méditation : 10 séances pour 25 €

Merci de mettre dans une enveloppe fermée à votre nom : 3 chèques de 30 € à l'ordre de Sylvie GRAND . Un chèque sera encaissé en début de chaque mois -

*** Pour le mois en cours à l'inscription, compter 7,50€ par séance pratiquée(séance gratuite déduite), puis ajouter le montant au trimestre**

Un cours manqué exceptionnellement peut-être récupéré sur un autre creneau horaire

Plusieurs cours non pris successivement ne seront pas remboursés, sauf cas de force majeur justifié (ex : confinement ou longue maladie)

Pour le respect et la tranquillité de tous, je vous remercie d'être présent **5 mn** avant le début de la séance pour démarrer le cours dans le calme, à l'heure prévue