

Ateliers

« Découverte du hatha-yoga »

Saison 2018/2019



Enseignements : C. TOURET

Institut de Formation des Yoga Traditionnels

394, rue de Rouen - 80 000 AMIENS

Tel/fax : 03 22 95 71 74 - ifyt@orange.fr

<http://www.amiens-yoga.fr>

Institut de Formation des Yoga Traditionnels
394, rue de Rouen - 80 000 AMIENS
Tel/fax : 03 22 95 71 74 - ifyt@orange.fr
<http://www.amiens-yoga.fr>

Atelier

« Découverte du hatha-yoga »

Le samedi de 15h00 à 18h00

Coût : 45€ la séance

Enseignements : **Christine TOURET**

Membre de la Fédération Française des Ecoles de Yoga

Ces ateliers sont destinés aux personnes qui souhaitent découvrir le hatha-yoga avec ou non, l'intention d'intégrer ultérieurement un cours collectif en cours d'année ou en vue d'une inscription pour la saison suivante.

Ces ateliers permettent à chacun de se sensibiliser aux techniques de base et de confirmer ainsi son intérêt pour cette discipline.

Lors de chaque séance, différentes pratiques seront abordées : posture, respiration, concentration et relaxation sont au rendez vous, avec pour objectif de développer des qualités telles que l'équilibre, la stabilité, la souplesse, le lâcher prise, la détente, l'intensité...

Nous serons ainsi en mesure de vérifier par nous même l'efficacité des pratiques...

Chaque atelier peut être suivi
ponctuellement

Samedi 16 juin 2018 de 15h à 18h.

Samedi 15 septembre 2018 de 15h à 18h.

Samedi 8 décembre 2018 de 15h à 18h.

Samedi 16 mars 2019 de 15h à 18h.

Samedi 15 juin 2019 de 15h à 18h.

Bulletin d'inscription à remplir lisiblement
et à renvoyer accompagné du règlement à IFYT SARL
394, rue de Rouen - 80000 AMIENS

Je soussigné(e).....

Adresse :

Code postal : Ville :

Tel : e-mail :

participera à l'atelier « Découverte du hatha-yoga »

- Samedi 16 juin 2018 de 15h à 18h O*

- Samedi 15 septembre 2018 de 15h à 18h O*

- Samedi 8 décembre 2018 de 15h à 18h O*

- Samedi 16 mars 2019 de 15h à 18h..... O*

- Samedi 15 juin 2019 de 15h à 18h..... O*

et verse la somme de 45€ en chèque à l'ordre d'IFYT SARL.

Le...../...../20.....

Signature

*cocher la date correspondante.