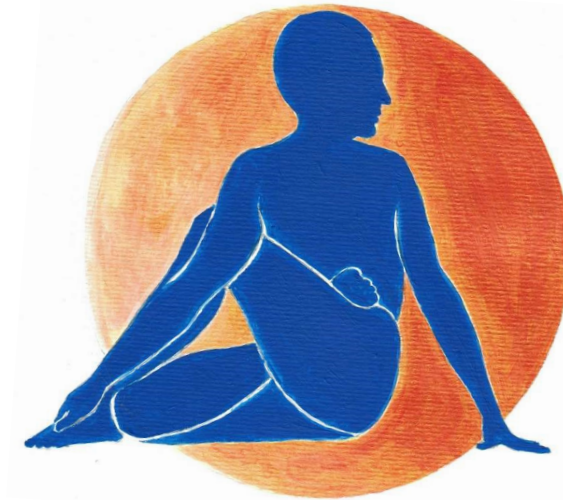


Saison 2021/2022

Les ateliers  
« Découverte du hatha-yoga »



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](mailto:ifyt@orange.fr)  
<http://www.amiens-yoga.fr>

Saison 2021/2022

## Les ateliers « Découverte du hatha-yoga »

Le samedi de 15h00 à 18h00

Coût : 46€ 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 sont 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'efficience des pratiques...

Chaque atelier peut être suivi ponctuellement

Samedi 18 septembre 2021 de 15h à 18h.

Samedi 4 décembre 2021 de 15h à 18h.

Samedi 19 mars 2022 de 15h à 18h.

Samedi 11 juin 2022 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 » du

- Samedi 18 septembre 2021 de 15h à 18h ..... O\*

- Samedi 4 décembre 2021 de 15h à 18h..... O\*

- Samedi 19 mars 2022 de 15h à 18h..... O\*

- Samedi 11 juin 2022 de 15h à 18h..... O\*

et verse la somme de 46€ en chèque à l'ordre d'IFYT SARL.

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

Signature

\*cocher la date correspondante.