

FICHE D'INSCRIPTION

YOGA NIDRA par ZOOM

JANVIER 2021



YOGA NIDRA pleine conscience: mardi de 20h à 21h

LIEU: Chez vous, Vous recevez par mél un lien de connexion pour suivre le cours via la plate forme ZOOM.

MATERIEL: Prévoyez à chaque séance : Un tapis de sol antidérapant ;Une couverture, ou un sac de couchage, un coussin d'assise épais de type zafu . Aérez 10mn la pièce utilisée. Il est déconseillé de pratiquer sur votre canapé ou dans un lit .

TARIF: 48€ les 6 séances.+

| DATES | Janvier et février 2021 | 6 séances | |
|-------|-------------------------|------------|------------|
| | 12 janvier | 19 janv | 26 janv |
| | 02 février | 09 février | 16 février |

Plus de détails sur : www.arjuna-massage-yoga.fr

Inscription à retourner à : ARJUNA 60, rue du Couvent 67470 SELTZ

NOM

PRÉNOM

Date de naissance

ADRESSE :

TELportable :

ADRESSE de MESSAGERIE :(écrire lisiblement)

Avez- vous déjà pratiqué le yoga ? O non O Oui

Avez- vous déjà pratiqué La relaxation ? O non O Oui
quelle méthode ?

J'atteste avoir pris connaissance des recommandations à la pratique du yoga.

- Pour les nouveaux abonnés, veuillez joindre à l'inscription
- un certificat médical autorisant la pratique du yoga (postures et relaxation).
 - Paiement par chèque uniquement à l'ordre de ANTIGONE TIMMEL Marie Odile**

signature :