

# FICHE D'INSCRIPTION YOGA et RELAXATION

BEINHEIM SEPTEMBRE 2021



**YOGA et RELAXATION pleine conscience adapté aux SENIORS : MARDI** matin de 10h45 à 11h45

**LIEU:** SALLE DES LILAS rue des Lilas à BEINHEIM

**MATERIEL :** apporter à chaque séance : Un tapis de sol antidérapant ; Une couverture, ou un sac de couchage, un coussin d'assise épais de type zafu . (pratique adaptée sur chaise au besoin)

**TARIF:** **95€ les 10 séances.+ 33€ d'adhésion annuelle** à la FFHY correspondant à la licence+assurance individuelle corporelle.

Le cours est assuré sous réserve de 6 inscriptions au minimum.

|            |  |
|------------|--|
| DATES 2021 | yoga et relaxation 10 séances  |
| MARDI      | 28/09 - 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10<br>16/11 - 23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12 |

-----  
**Inscription YOGA ET RELAXATION à retourner à :**

**ARJUNA 60, rue du Couvent 67470 SELTZ**

NOM PRÉNOM

date de naissance

ADRESSE :

TEL :

ADRESSE de MESSAGERIE :

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 contre indications à la pratique du yoga.**

veuillez joindre à l'inscription

- un certificat médical de non contre indication à la pratique du hatha yoga obligatoire (postures et relaxation).
- La fiche d'adhésion à la FFHY (33€ paiement pas chèque séparé) ou une attestation d'assurance couvrant votre activité de yoga au titre de l'assurance individuelle corporelle .
- Paiement par chèque uniquement à l'ordre de ANTIGONE TIMMEL Marie Odile**

**signature :**