



FICHE D'INSCRIPTION

STAGES ESPACE ANIMATION LA SAUSSAYE

Salle polyvalente et Manoir St Nicolas
Site internet : qigongtaichiyogaclubdelasaussaye.fr

NOM (en majuscules) Prénom

Adresse

Commune.....

Tél fixe ou portable :
.....

Mail (écrire lisiblement).....

Je m'inscris pour :

Samedi 7/12/2024

QI GONG Général de Santé animé par Laurent RENAULT de 10h à 12 h
à la salle polyvalente

(Le Dao Yin Bao Jian Gong) est un Qi gong en 8 mouvements. C'est une technique thérapeutique pratiquée dans le monde entier qui permet de ralentir le vieillissement en favorisant la libre circulation de l'énergie dans les méridiens et en stimulant les organes.

YOGA sur chaise animée par Lydie COLLIGNON de 10h30 à 12h30 au Manoir
On parle de hatha yoga adapté à cet accessoire. On retrouve les mêmes asanas et bienfaits que le yoga, sauf qu'il va s'ouvrir à un public bien plus large qui ne peut pas se retrouver sur un tapis de yoga pour des raisons physiques ou psychologiques. Stage limité à 15 participants (e).

Dimanche 8/12/2024

TAÏ CHI Enracinement et ancrage pour améliorer notre TAÏ CHI CHUAN.

Animé par Laurent RENAULT de 10h à 12 h à la salle polyvalente
En mouvement, art martial(doux), pratique du souffle, pleine conscience, lâcher prise, bien-être, le taïchi chuan c'est tout cela.

REGLEMENT (Chèque, coupons- sport, Chèques-vacances)

TARIFS :

ADHERENT au Club

1 stage = 10 €

2 stages = 20 €

NON-ADHERENT

1 stage = 25 € (*dont 10 € d'adhésion)

2 stages = 40 € (*dont 10 € d'adhésion)

Je n'autorise pas la publication sur le site du yoga club de photographie me représentant.

Signature

Rappel :

Les stages commenceront précisément aux heures indiquées, l'Accueil des stagiaires se fera **10 minutes avant la séance.**

Le club se réserve la possibilité d'annuler un ou plusieurs stages si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

*l'adhésion annuelle de 10 € permet aux stagiaires non adhérents (e) de participer à tous les stages organisés par l'Association Yoga club pour la Saison 2024/2025 ainsi qu'au Pique-Nique et à l'Assemblée Générale.

Respect des conditions sanitaires en vigueur