



FICHE D'INSCRIPTION
STAGES ESPACE ANIMATION LA SAUSSAYE
Salle polyvalente – Espace Animation
Site internet : qigongtaichiyogaclubdelasaussaye.fr

NOM (en majuscules) **Prénom**

Adresse

Commune

Tél fixe ou portable :

Mail (écrire lisiblement)

Je m'inscris pour :

Samedi 29/11/2025

- ☐ **QI GONG** animé par Laurent RENAULT de 10h à 12h
« Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise l'hiver est la saison où nous devons prendre soin des reins. »
Le stage vous proposera différentes approches – étirements et marches pour faire circuler en douceur l'énergie des reins.
- ☐ **YOGA** animé par Christelle DEYME de 15h à 17h
Séance dédiée à l'aisance respiratoire, la circulation de l'énergie et les bienfaits sur la digestion avec utilisation de :
Mula bandha (mobilisation du périnée) & *Uddiyana bandha* (mobilisation de la ceinture abdominale).

Dimanche 30/11/2025 réservé aux initiés-e-

- ☐ **TAÏ CHI CHUAN** animé par Laurent RENAULT de 10h à 12 h
Le stage sera axé sur le travail de base et d'enracinement (amélioration - perfectionnement) *avec comme support les 8 Mouvements.*

REGLEMENT (Chèque, coupons- sport, Chèques-vacances). **Attention espèces non acceptées**

TARIFS :

ADHERENT au Club

NON-ADHERENT

1 stage = 15 €

2 stages = 30 €

3 stages = 45 €

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

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

3 stages = 55 € (*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