

FICHE D'INSCRIPTION 2023-2024

NOM :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
.....Code postal :
Tel :
e-mail :

OBLIGATOIRE:

Certificat médical d'aptitude (Date):/2023

à faire parvenir à : Sylvie Brézillon
40 rue Lavoisier
78470 St Rémy lès Chevreuse

Accompagnée d'un chèque à l'ordre du Hatha-Yoga St Rémois
- 210 € (inscription individuelle)
- 360 € (inscriptions couple)
- 135 € (- de 25 ans)
- 100 € (Pass jeunes St Rémois - 18 ans)

Inscription non remboursable

LU ET APPROUVÉ, DATE
SIGNATURE

Pour faciliter les contacts avec
les professeurs et les membres
du bureau,

joindre une photographie
(format identité)

Merci d'avance.

**Les inscriptions seront validées à réception du
dossier complet et avant le 30 septembre 2023**



Chaque semaine, vous avez le choix
entre 12 cours de 1h15

2 cours d'essai gratuits !
sur inscription : hathayoga.stremois@gmail.com

Lieu:



HORAIRES DES COURS

LUNDI : 10h & 11h30, avec Caroline

LUNDI : 19h15 avec Odile

MARDI : 10h & 11h30, avec Caroline

MERCREDI : 9h30 avec Maéva

MERCREDI : 18h45 & 20h15, avec Sandrine

JEUDI : 11h00, avec Maéva

VENDREDI : 10h, avec Aurélie

17h45 & 19h15, avec Aurélie

Ponctuellement des ateliers seront
proposés en cours d'année.

Cours en Zoom si fermeture prolongée des salles

REPRISE DES COURS
LE MARDI 12 SEPTEMBRE 2023



HathaYoga Saint Rémois

2023/2024

St Rémy Lès Chevreuse



Complexe sportif des 3 Rivières
- 11 rue des Ecoles -



Ancienne Mairie
- 1 rue Ditte -

www.hathayogastremois.sitew.com

hathayoga.stremois@gmail.com

06 71 47 09 03

**12 cours par semaine
dispensés par 5
professeurs diplômés**



Qu'est-ce que le HATHA-YOGA ?

Il apprend à cultiver souplesse et équilibre, à éliminer le stress et à bénéficier de la paix intérieure. Il apporte une réponse à l'union du corps et du mental par des postures, la respiration et la relaxation.

Pourquoi faire du yoga ?

Pour acquérir une plus grande maîtrise de soi et de ses pensées :

- par le développement de la faculté de concentration qui équilibre le mental,
- par le renforcement du corps mis en jeu dans les pratiques posturales,
- par les respirations yogiques qui augmentent l'énergie,
- par la relaxation, que toutes ces pratiques entraînent, améliorant la confiance en soi.

PAS DE COURS LES JOURS FÉRIÉS
NI PENDANT LES PÉRIODES SUIVANTES

Du 28 octobre au 5 novembre 2023

Du 23 décembre au 7 janvier 2024

Du 10 février au 25 février 2024

Du 13 avril au 21 avril 2024

Du 8 mai au 12 mai 2024

Fin des cours :

le vendredi 5 juillet 2024 au soir

En fonction des salles à disposition, le nombre de participants pourra être limité.

**L'inscription est annuelle,
forfaitaire, non remboursable.**

Elle permet de suivre 3 cours par semaine

Conformément à la législation, fourniture obligatoire à l'inscription, d'un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga.

l'inscription sera validée à réception du dossier complet et avant le 30 Septembre 2023.



2023/2024

St Rémy Lès Chevreuse



Complexe sportif des 3 Rivières
- 11 rue des Ecoles -



Ancienne Mairie
- 1 rue Ditte -

www.hathayogastremois.sitew.com

hathayoga.stremois@gmail.com

06 71 47 09 03

