

Fiche d'inscription Yoga à Cerny 2024-2025



Informations personnelles

Nom & Prénom

Date de Naissance

Téléphone

Email

Adresse

Inscription

- 1 cours de yoga ou danse par semaine - **255 €** l'année
- 2 cours par semaine - **355 €** l'année
- 3 cours par semaine - **435 €** l'année



Cours de yoga

Lundi 19h15-20h30

Mardi et Jeudi 11h15-12h30

Cours de danse improvisée

Lundi 10h45-12h

Début des cours : le 9 septembre 2023.

30 semaines de cours dans l'année hors vacances scolaires.

Les cours de yoga des mardis et jeudis ont lieu à la Salle Delaporte.

La salle des cours du lundi sera précisée ultérieurement.

Mode de règlement

Le règlement peut se faire en 1 à 3 fois maximum par virement bancaire ou chèque (à l'ordre de l'Association Mouvements en Liberté - Yoga & Danse) ou espèces. **Premier versement de 100€.**

Cours à l'unité - 10€ - possible ; Cours d'essai gratuit à tout moment de l'année

Je précise le jour et l'horaire du/des cours choisi(s), le mode de règlement et les dates d'encaissement des chèques ou des virements bancaires :

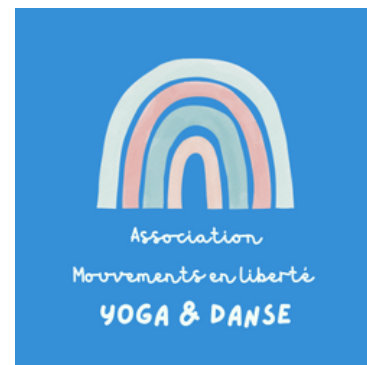
État de santé

Je m'engage sur l'honneur à respecter mon état de forme et de santé, à prévenir la professeure de problèmes physiques et/ou psychiques empêchant le déroulé serein du cours. Etant entendu que la professeure de yoga n'est pas doctoresse.

Oui, je m'engage

Date et signature de l'inscrit.e :

Association Mouvements en liberté - Yoga & Danse



C'est quoi le yoga ? C'est pour qui et comment ?

Le yoga à Cerny s'adresse à tous niveaux, tous âges et tout état de forme. Il est aisé de faire tout le cours sur chaise au besoin. Car c'est au yoga de s'adapter à vous et non l'inverse !

Une séance de yoga commence par un sas d'entrée en position assise ou allongée pour faire un état des lieux de nos sensations, continue avec un enchaînement de postures et de respirations - toujours adaptées à chaque personne - puis termine avec une relaxation pour intégrer les bienfaits de la séance.

Nous travaillons des postures d'assouplissement, de renforcement musculaire et d'équilibre dans un cadre joyeux et convivial. Les postures sont aussi importantes que les transitions de l'une à l'autre. Nous tâchons au fur et à mesure d'acquérir de plus en plus de confort dans chacune d'entre elles et d'explorer les capacités inattendues du corps de chacun.e.



Cours de yoga

Lundi 19h15-20h30

Mardi et Jeudi 11h15-12h30

Cours de danse improvisée

Lundi 10h45-12h

C'est quoi la danse improvisée ?

Inutile de savoir danser pour venir s'amuser dans ce cours de danse improvisée !

C'est un espace de liberté dans lequel nous explorons le mouvement sur des musiques variées à travers différentes thématiques. Un espace sans jugement et surtout extrêmement bon enfant. Le but est de s'amuser et de délier le corps tout en fluidité. Aussi, tout état de forme est bienvenu, nous pouvons aisément danser sur chaise parfois ! La séance est toujours ponctuée d'une relaxation profonde pour intégrer les bienfaits de la séance.

Pour plus de confort, merci de venir avec un tapis de yoga et, à votre convenance, une ou deux briques, un coussin et un plaid pour la relaxation.

C'est avec qui ?

Alexandra Cohen, à votre disposition pour toute question ! Professeure de yoga, danse et chant.

Passionnée par le mouvement, la liberté d'être et de s'exprimer.

Tél. : 06.77.53.01.20