



COURS DE YOGA JEUNES FILLES (11 - 16 ans)

Le samedi de 10h30 a 12h00

Une pratique posturale tour à tour dynamique et douce pour accompagner les changements du corps dans la joie et la bienveillance. La respiration et la méditation seront abordées pour aider au calme et à la concentration.

Cours découverte samedi 8 septembre 2018

Dates des cours 2018 – 2019

1er trimestre : 8, 15 et 29 sept. - 13 oct. - 10 et 24 nov. - 8 dec.

2ème trimestre : 19 janv. - 2 fév. - 2, 16 et 30 mars

3ème trimestre : 27 avril - 18* et 25 mai - 15* et 22 juin

** exceptionnellement le cours sera décalé de 11h à 12h30*

L'assiduité, l'engagement sont nécessaires à la pratique du yoga.

Merci de me prévenir en cas d'absence par mail de préférence ou au 06 16 56 88 80

AYOG – 10 rue du Loquidy 44 300 Nantes – 02 28 24 05 69

www.ayog.fr contact@ayog.fr

Interphone « YOGA - AYOG »

Rez-de-chaussée droit

✂ -----

Nom : _____ Prénom : _____

Nom parents : _____ Prénom parents : _____

Téléphone fixe : _____ Portable père _____

Portable mère : _____ Mail : _____

Je verse 3 chèques : 80 €, 80€ et 70€ (sept, janvier et avril)

Je verse 1 chèque 230 €

J'établis l'ordre des chèques à Gwenaëlle MELLIER.