

Nom :

Prénom :

Email :

Téléphone :

Paiement : Espèces

Chèque

J'ai déjà pratiqué le yoga : Oui Non

Je certifie ne pas avoir de contre indication à la pratique du yoga.

Oui

Signature :

Date :

- **Réservation obligatoire auprès d'Estelle Champion au 06/09/86/41/46 car nombre de place limité à 20 personnes**
- **25€/personne(chèque à l'ordre de l'office communal culturel et sportif de Charnoz) remboursement en cas d'annulation liée au Covid**

Animé par :

Marie Pierre Etchavé et Matthieu Mohr

Professeurs de l'école de Yoga d'Ambérieu et de Meximieux

Organisé par l'office communal culturel et sportif de Charnoz

Ouverture des portes vers 8H20. Pensez à arriver à l'avance afin de valider votre passe sanitaire et être sur votre tapis à 8H55.

Deux activités proposées :

- Yoga de l'énergie (basé sur la présence, le souffle et la circulation d'Energie)
- Yoga Nidra (Méthode de relaxation guidée permettant un relâchement total)

N'oubliez pas de venir muni d'un tapis, d'une « couverture » et d'un coussin pour la relaxation .

Matinée accessible à tous les niveaux y compris aux débutants. Pause autour d'une boisson chaude prévue