



YOGA IYENGAR® pour Enfants et Adolescents

Saison 2018-2019

Le Yoga est une discipline ancestrale qui, pratiquée dès l'enfance et l'adolescence, favorise une évolution personnelle harmonieuse, aussi bien sur les plans physique et mental, qu'émotionnel et spirituel.

Pratiquer des postures (asana)
tout en y associant le souffle (pranayama)
développe la conscience et la confiance en soi,
permettant de gérer les conflits intérieurs et extérieurs

Cours le mercredi

14h30-15h30 à partir de 10 ans

15h45-16h45 à partir de 7 ans

CALENDRIER DES COURS Mercredis	
septembre	5, 12, 19
octobre	3, 10, 17
novembre	7, 14, 21
décembre	5, 12, 19
janvier	9, 16, 23, 30
février	6, 27
mars	6, 13, 20, 27
avril	3, 24
mai	15, 22, 29
juin	5, 12, 19

Tarifs & Règlement :

Abonnement annuel (30 cours: 3 trimestres de 10 cours)= **120€x 3**

1 trimestre de 10 cours consécutifs : 150€

1 cours 18 €





FICHE INDIVIDUELLE
Atelier de Yoga Iyengar® de Clisson
Année 2018-2019

Enfant

Prénom : **NOM :**

Date de naissance :/...../..... **Age à la rentrée 2018 :**

Parent

NOM : **Prénom :**

Téléphone (s) :

Adresse :

CP : **VILLE :**

Mail :

- Nombre d'années de pratique de yoga :

- Nombre d'années de pratique du yoga Iyengar :

- Problèmes de santé actuels, motivations pour la pratique du yoga :

- Problèmes de santé antérieurs, interventions chirurgicales, autres :

Date & signature :

