

ÉTAT DE SANTÉ ET INFORMATIONS PERSONNELLES
(ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX, TRAITEMENTS...):

Je déclare par la présente que mon état de santé me permet de suivre les cours de yoga animés par Fabienne COSTA. Ni Fabienne COSTA ni les membres de son équipe ne peuvent être tenus pour responsables des blessures ou dommages que ma personne ou mes biens pourraient subir pendant les cours, stages, ateliers et conférences.

J'accepte les conditions d'inscription des cours de yoga : aucun acompte de pré-inscription et aucun forfait d'abonnement ne pourront donner lieu à un remboursement ultérieur.

Je m'engage en outre à respecter les règles de stationnement du lotissement de la Motte et de l'impasse Frédéric Le Normand.

J'autorise Fabienne COSTA et l'Association VAL YOGA à diffuser dans différents supports (site internet, journaux, publications...) des photographies me représentant, prises dans le cadre des activités proposées par Fabienne COSTA.

Date :

Signature :

REPRISE DES COURS :
LE LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019

COURS HEBDOMADAIRES

LUNDI

17h-18h15 hatha-yoga
18h30-19h45 femmes enceintes

MARDI

18h45-20h hatha-yoga
20h15-21h30 hatha-yoga

MERCREDI

10h30-11h30 relaxation yoga nidra

JEUDI (cycle 8 séances du 26/9 au 28/11/2019)

19h15-21h45 méditation de pleine conscience

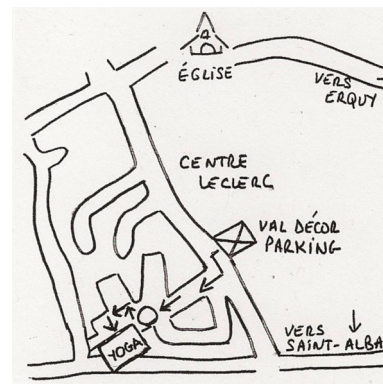
VENDREDI méditation assise en silence

19h-20h (1 fois par mois)

LIEU : STUDIO DE YOGA À PLÉNEUF

5 Impasse Frédéric Le Normand.

Stationnement interdit dans l'impasse.



LE FIL DU YOGA - FABIENNE COSTA

fabienne-costa@le-fil-du-yoga.com

www.le-fil-du-yoga.fr

www.facebook.com/lefilduyoga

YOGA & MÉDITATION

PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Cours animés par
Fabienne COSTA
ProfesseurE certifiée (F.N.E.Y.)

☎ 06 09 39 41 80

LE HATHA-YOGA

La séance hebdomadaire de Hatha Yoga permet :

- de mieux connaître son corps
- de faire travailler toutes les chaînes musculaires
- d'assouplir et tonifier son corps par des postures statiques, des étirements et des enchaînements dynamiques
- d'améliorer la santé de son dos

- d'améliorer la qualité de sa respiration naturelle et de se détendre
 - d'augmenter ses capacités d'attention et de concentration.
- La séance se termine par un temps de relaxation.

LE YOGA NIDRA ET LA MÉDITATION

La séance hebdomadaire de Yoga Nidra permet :

- de développer des qualités d'observation et de concentration
- d'observer, avec conscience, neutralité et bienveillance, le flux de ses pensées sans se laisser embarquer
- de dissiper sa fatigue mentale et émotionnelle
- de mieux gérer ses émotions et son stress
- d'améliorer la qualité de son sommeil.

LE YOGA PRÉNATAL

- pour bien vivre sa grossesse à travers les étirements et les postures de hatha-yoga
- pour apaiser le mental grâce à la respiration et à la relaxation
- pour développer la force et la souplesse nécessaires pour porter bébé et préparer son accouchement,
- pour traiter les désagréments et les douleurs dues à la grossesse.

LE YOGA POSTNATAL

Dès la sortie de la maternité, ces ateliers (en individuel ou en groupe) sont axés sur le travail de protection du périnée et de renforcement des abdominaux, et sur la détente du dos. C'est un moment de détente et de remise en forme fort apprécié des jeunes mamans, accueillies avec leur bébé.

LES ATELIERS PARENTS-ENFANTS

- développent la conscience du corps de votre enfant, à travers la tonicité, la souplesse, la coordination, l'équilibre
- offrent un moment de complicité entre parents et enfants
- augmentent l'attention et la concentration de votre enfant.

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DU YOGA

- développe une structure corporelle harmonieuse
- permet de conserver un bon état de santé
- lutte contre les effets négatifs du stress
- renforce l'énergie vitale
- retarde les effets du vieillissement
- offre une détente physique et mentale
- favorise un équilibre global corps-esprit
- apporte confiance en soi et bien-être.

ATELIERS & STAGES

*Pour connaître les dates et lieux,
consulter le site : www.le-fil-du-yoga.fr
ou contacter directement Fabienne Costa.*

*Le yoga est bénéfique
pour tous les âges de la vie.
Il est possible de commencer à tout âge.*

*Aucune compétence physique
particulière n'est requise.*

Prévoir une tenue souple et confortable.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

*Les inscriptions sont effectives accompagnées du règlement. Possibilité d'échelonner le paiement.
Réductions : - 50% pour les adolescents ; - 20% pour les jeunes de moins de 25 ans et les demandeurs d'emploi ; - 10% pour les membres d'une même famille (même foyer fiscal).*

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner à :

LE FIL DU YOGA - FABIENNE COSTA
5, Impasse Frédéric Le Normand
22370 Pléneuf-Val-André

NOM.....

PRÉNOM.....

NÉ(E) LE.....

PROFESSION.....

ADRESSE.....

.....

TÉL.

PORTABLE.....

E-MAIL

COURS CHOISI(S) (LIEU-JOUR-HEURE) :

POUR QUELLE(S) RAISON(S) JE SOUHAITE
PRATIQUER LE YOGA ?

J'AI CONNU LE FIL DU YOGA PAR :