

## INFORMATIONS

### ÉTAT de SANTÉ

Je déclare par la présente que mon état de santé me permet de suivre les cours et retraites animés par Fabienne COSTA Le Fil du Yoga.

### RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

Ni Fabienne COSTA Le Fil du Yoga, ni l'association VAL YOGA ne peuvent être tenues pour responsables des blessures ou dommages que les personnes ou leurs biens pourraient subir pendant les cours, retraites, ateliers et conférences organisés et animés par Fabienne COSTA Le Fil du Yoga.

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Aucun forfait d'abonnement ne pourra donner lieu à un remboursement ultérieur.

### PUBLICATION

J'autorise Fabienne COSTA Le Fil du Yoga et l'association VAL YOGA à diffuser dans différents supports (site Internet, journaux, réseaux sociaux, etc.) des photographies me représentant, prises dans le cadre des activités proposées par Fabienne COSTA Le Fil du Yoga.

OUI

NON

*Rayer la mention inutile*

### ÉTAT DE SANTÉ

Je m'engage à informer Fabienne COSTA Le Fil du Yoga, par écrit, de mon état de santé (antécédents médicaux, interventions, traitements, etc.), et ce, à titre strictement confidentiel.

### DATE

**SIGNATURE (précédée de "Lu et approuvé")**

*Merci de m'indiquer si vous souhaitez une facture.*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**NOM**

**PRÉNOM**

**NÉ(E) le**

**PROFESSION**

**ADRESSE**

**TÉL**

**E-Mail**

**Cours choisi(s) (JOUR-HEURE)**

**Pourquoi souhaitez-vous pratiquer le Yoga ?**

**J'ai connu le FIL du YOGA par :**

*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.*

# YOGA & MÉDITATION



**Fabienne COSTA**  
Professeure certifiée  
(F.N.E.Y.)

[www.le-fil-du-yoga.fr](http://www.le-fil-du-yoga.fr)

 06 09 39 41 80

## La pratique régulière du Hatha Yoga :

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

## La pratique régulière du Yoga Nidra et de la méditation :

- \*augmente les qualités de concentration
- \*dissipe la fatigue mentale et émotionnelle
- \*permet de mieux gérer ses émotions et son stress
- \*améliore la qualité du sommeil

## Le Yoga prénatal (d'après la méthode de Gasquet) :

- \*développe la force et la souplesse nécessaires pour porter bébé et préparer son accouchement
- \*apaise le mental de la femme enceinte grâce aux exercices de respiration et de relaxation
- \*apporte des solutions et traite les désagréments et les douleurs dus à la grossesse

## Le Yoga postnatal (d'après la méthode de Gasquet) :

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

**Reprise des cours :  
mardi 14 septembre 2021**

## HORAIRES ET LIEUX DES COURS

### PLÉNEUF (Studio de Yoga)

<b>Lundi :</b>	<b>Atelier mensuel</b>
19h-20h	Méditation ( <i>mixte*</i> )
<b>Mardi :</b>	<b>Séances hebdomadaires</b>
11h-12h	Yoga prénatal
17h-18h15	Hatha Yoga ( <i>mixte*</i> )
18h45-20h	Hatha Yoga ( <i>mixte*</i> )
<b>Mercredi :</b>	<b>Séances hebdomadaires</b>
10h-11h	Yoga Nidra ( <i>mixte*</i> )
<b>Vendredi :</b>	<b>Cycle de 8 séances</b>
19h15-21h45	Méditation Mindfulness
<b>Dimanche :</b>	<b>Atelier mensuel</b>
9h30-12h30	Yoga Plus

### PLÉVENON (Salle des fêtes)

<b>Jeudi :</b>	<b>Séances hebdomadaires</b>
11h-12h15	Hatha Yoga

### ERQUY (Salle Omnisports)

<b>Jeudi :</b>	<b>Séances hebdomadaires</b>
17h15-18h15	Yoga Nidra
18h45-20h	Hatha Yoga

\**Mixte* : à la fois en présentiel et en ligne

**Les inscriptions sont effectives accompagnées du règlement. Possibilité d'échelonner le paiement.**

Les tarifs sont indiqués sur mon site :  
<https://www.le-fil-du-yoga.fr/les-tarifs/>



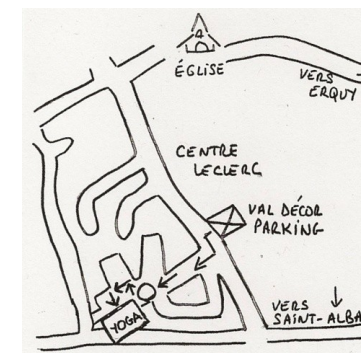
## LIEUX DES COURS

**Dôjo d'Erquy : 4 rue de la Ville Louis**

**Salle des fêtes, Plévenon : Rue du Cap**

**Studio de Yoga à Pléneuf :**

*Interdiction de stationner dans l'impasse.*



**Fabienne COSTA  
LE FIL DU YOGA**

**5 impasse Frédéric Le Normand  
22370 PLENEUF VAL ANDRE**

**[fabindia.costa@gmail.com](mailto:fabindia.costa@gmail.com)**

**[www.le-fil-du-yoga.fr](http://www.le-fil-du-yoga.fr)**

**☎ 06 09 39 41 80**