

INFORMATIONS

RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

Nina COSTA Le Fil du Yoga et l'association HARMONIE BROCELIANDE 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 par Nina COSTA Le Fil du Yoga.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

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

Certains cours pourront avoir lieu à distance avec la plateforme Zoom.

Si des coupures d'électricité indépendantes de notre volonté sont imposées, les cours ne pourront pas avoir lieu.

PUBLICATION

J'autorise Nina COSTA Le Fil du Yoga et l'association HARMONIE BROCELIANDE à diffuser sur des supports multimédia (sites Internet, réseaux sociaux...) des photos et vidéos me représentant, prises pendant les activités proposées par Nina COSTA .

Rayer la mention inutile

ÉTAT de SANTÉ

Je déclare par la présente que mon état de santé me permet de suivre les cours et retraites animés par Nina COSTA.

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 A AUGAN



Nina COSTA
Professeure certifiée
(F.N.E.Y.)

www.le-fil-du-yoga.fr

 06 09 39 41 80

Le Hatha-Yoga, discipline psycho-corporelle plurimillénaire, respecte l'être humain dans sa globalité corps-esprit-âme.

Le cours de yoga, c'est un temps pour soi, une pause de bien-être qui permet de délier les tensions – physiques et psychiques – occasionnées par notre vie de tous les jours (vie professionnelle, vie familiale, vie personnelle...).

Le travail sur le souffle, fondement de la démarche du Hatha-Yoga, est au cœur de toutes les séances.

L'enseignement du Yoga tel que je le dispense est **progressif** et s'adapte à la condition physique de chacun.

La pratique régulière du Hatha Yoga et du Yoga Doux :

- *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 (relaxation profonde) 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

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

AUGAN (Salle du Foyer)

Séances hebdomadaires :

Lundi : Hatha Yoga
19h30-20h15

Mercredi : Yoga Doux
10h-11h

Ateliers mensuels et retraites résidentielles sur un week end ou sur plusieurs jours :

Dans différents lieux et centres de bien être.

Informations sur mon site internet LE FIL DU YOGA.

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

Reprise des cours :

lundi 19 septembre 2022



Nina Costa
LE FIL DU YOGA
fabindia.costa@gmail.com
www.le-fil-du-yoga.fr
☎ 06 09 39 41 80