

INFORMATIONS

RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

Nina COSTA Le Fil du Yoga et l'association HARMONYOGA 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 HARMONYOGA 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 :

Pourquoi souhaitez-vous pratiquer le Yoga ?

J'ai connu l'association HarmonYoga par :

Le Yoga est bénéfique pour tous les âges de la vie. Il est possible de commencer à tout âge, si la condition physique le permet. Prévoir une tenue souple et confortable.


YOGA & MÉDITATION



Avec Nina COSTA

Professeure certifiée (F.N.E.Y.)

www.le-fil-du-yoga.fr

 06 09 39 41 80

Le Hatha Yoga, discipline psychocorporelle 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 / Yoga sur chaise :

- *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

Séances hebdomadaires :

Mardi :

10h-11h Yoga chaise (Ribérac)
18h30-19h45 Yoga chaise (Chantérac)

Mercredi :

16h45-18h Hatha Yoga (Tocane)
19h-20h15 Hatha Yoga (Coursac)

Jedi :

18h30-19h30 Hatha Yoga (Saint Aquilin)

- Ateliers mensuels & trimestriels à Saint Aquilin :

Samedi matin, 11h-12h

Samedi après midi, 17h-18h

Dimanche matin, 10h-12h30

- Retraites résidentielles :

sur 1 journée, 1 week end ou plusieurs jours.

Pour connaître les dates et les lieux, informations sur le site internet :

LE FIL DU YOGA : www.le-fil-du-yoga.fr

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

**Reprise des cours :
Lundi 15 septembre 2025**



Les cours ont lieu à :

Ribérac : Pôle Santé

Chantérac : Salle des Fêtes

Coursac : Salle du Vieux Tilleul

Tocane Saint Âpre : Salle de danse du Gymnase

Saint Aquilin : Salle Escalier Bien Être (Tiers Lieu) : Inscriptions auprès de l'association Le Cercle des Fées Mères (06 75 26 51 98)

Association HARMONYOGA

fabindia.costa@gmail.com

www.le-fil-du-yoga.fr

☎ 06 09 39 41 80