



« Comment gérer sa pratique au quotidien ? »

Tout change constamment et donc ma pratique doit aussi évoluer.

Nous vous proposons ici d'étudier un peu plus en profondeur la technique du yoga. Que vous puissiez retourner chez vous avec les outils nécessaires pour installer une pratique quotidienne adaptée aux situations.

Lors de cette journée, il vous sera proposé plusieurs séances de postures, des techniques respiratoires, des moments de méditation.

A prévoir : tapis, éventuellement tabouret, de quoi écrire, pic-nic pour midi.

Enseignant : Claude Bailly (professeur et formateur à l'enseignement Viniyoga)

Quand : samedi 13 octobre 2018 de 9h30 à 17h30

Où : Salle « Tout Coquelicot » rue de la Justice 20 à 4420 Saint-Nicolas

Cotisation et frais divers : 50 € comprenant l'enseignement, les supports, tisanes, location de salle

Modalités d'inscription :

Merci de verser un acompte de 15 € sur le compte de Y.P.T. asbl à 4400 Flémalle n° IBAN BE30 132-5066571-11 BIC BNAGBEBB en précisant en communication « 13/10 + votre nom ». Acompte qui actera votre inscription.

En cas de désistement la dernière semaine précédant le week-end l'acompte ne sera pas remboursé.

Notre association a pour but d'étudier et de promouvoir le yoga en organisant des séances collectives, des séances individuelles, des séminaires et des formations à l'enseignement Viniyoga.

Toutes les cotisations des membres sont intégralement utilisées à développer notre but.

Formulaire d'inscription à renvoyer à YPT asbl c/o Bailly Claude rue Jean Jaurès 144/6 à 4400 FLEMALLE

Nom et prénom :

Adresse complète :

Tél/portable :

courriel :

Je m'inscris à la journée « Comment gérer ma pratique au quotidien ? » organisée par Y.P.T. asbl et verse la somme de sur le compte de l'association. L'éventuel solde sera versé au plus tard le jour de l'activité.

Date :

Signature :