

Inscription Elodit Yoga & Spiritualité 2019/2020

Nom / Prénom

Téléphone

Mail

« Yoga signifie l'union, du corps et de l'esprit. »

Cours de Hatha Yoga & méditation (détente)

La pratique du Hatha permet de se ressourcer par en enchainement lent de postures, à l'écoute des sens, de sa globalité, cela apporte une détente profonde et douce.

La méditation guidée favorise la reconnexion à soi, à son centre, à son être.

Cours de Vinyasa Yoga (dynamique)

Dans la pratique du Vinyasa, l'insistance est donnée sur le lien entre mouvement et rythme du souffle qui permet de purifier et d'harmoniser le corps.

La pratique tonique favorise la reconnexion à son corps, à la fluidité du mouvement, de la respiration et la pensée positive.

La répétition de la pratique, améliore la souplesse, la force et l'endurance, permet d'évacuer le stress et de maîtriser son poids et ce, de manière durable et libre.

Les cours sont donnés du 2 septembre 2019 au 2 juillet 2020.

La salle est ouverte quinze minutes avant le début du cours. Merci de respecter le calme une fois dans la salle. Si vous arrivez en retard attendez la fin du mantra pour entrer.

Des tapis de prêts sont disponibles dans la salle.

Lundi	Mardi	Mercredi
		18h-19h15 Vinyasa <i>Nantes Centre</i>
19h30-20h45 Vinyasa <i>Block'out</i>	19h30-20h45 Vinyasa <i>Block'out</i>	----- 19h30-20h45 Hatha & méditation <i>Nantes Centre</i>

Les lieux

-Nantes Centre : 3bis Allée Flesselles 44000 Nantes, Interphone Marianne.

-Block-out : 27 Boulevard Bâtonnier Cholet 44100 NANTES

Tarifs

Séance découverte offerte sur réservation

A la carte

- ☐ 20€ le cours
- ☐ 150€ les 10 cours (valable 6 mois)

Les abonnements annuels sur 35 semaines :

- ☐ 400€ (1 cours / semaine)
- ☐ 680€ (2 cours ou 2 personnes d'une même famille / semaine)
- ☐ 800€ (cours illimités)

Je m'inscris aux cours de Yoga aux choix parmi les dates du mois de Septembre 2019 au mois de juillet 2020.

Vous pouvez circuler d'un cours à l'autre sur réservation dans la limite des places disponibles.

J'accepte les conditions financières (séances non remboursables) et joins le règlement de

-10 % pour les abonnés Block 'Out. soit

- ☐ 1 paiement de
- ☐ 4 paiements de le le le et le
- ☐ 10 paiements entre juillet 2019 et juin 2020 de le le le le le le le le et le

ASSOCIATION : Elodit, 16 rue Félix Lemoine 44300 NANTES

Je reconnais être en bonne santé physique pour honorer les cours après avoir essayé un cours offert avec Elodie.

Fait le _____, parapher page 1 et signer cette page.