



**La Commission «Culture-Loisirs» vous propose
un cours de yoga «Hatha», gratuit
jeudi 2 juin 2022, de 12 h 30 à 13 h 30
dans les salles de Belle-Île 2 et 3, au 1er étage
DDTM au 1, allée du Général Le Troadec - Vannes -**



L'ASCE 56, commission «Culture-Loisirs» va ouvrir, courant 2ème semestre 2022, dans les locaux de la DDTM de Vannes, des cours de yoga «Hatha», les jeudis, de 12 h 30 à 13 h 30 (hors période de vacances scolaires). Ces derniers seront assurés par la professeure, Élisabeth Piquet.

Aussi, elle vous propose une initiation au yoga «Hatha», **séance gratuite**, le :

jeudi 2 juin 2022, de 12 h 30 à 13 h 30,
(rendez-vous 10 minutes avant le début du cours)
à la DDTM de Vannes, dans les salles de Belle-Île 2 et 3.

Le nombre est limité de 12 à 15 personnes maximum.

Si vous êtes intéressé(e.s) par cette activité sportive, veuillez compléter et retourner le bulletin, ci-après, à la permanente de l'ASCE 56, **avant le lundi 23 mai 2022** (délai de rigueur). Vous trouverez, également, un descriptif de la pratique du yoga «Hatha».

Prévoir : tenue adéquate, serviette et bouteille d'eau. Les tapis sont fournis par l'ASCE 56.

Hatha yoga : des postures tenues dans l'immobilité avec une conscience précise de chaque instant, conscience du souffle, de l'harmonie qui se crée (qui se retrouve). Un temps de pause en silence -méditation- à la fin du cours.



**Bulletin d'inscription – Cours de yoga «Hatha», gratuit – jeudi 2 juin 2022 – de 12 h 30 à 13 h 30
dans les salles de Belle-Île 2 et 3 – 1er étage -**

date limite d'inscription : lundi 23 mai 2022 (délai de rigueur),

à retourner à : DDTM/ASCE 56

Valérie Renaudineau - 1, allée du Général Le Troadec - BP 520 - 56019 Vannes cedex

Nom – Prénom de l'adhérent.e : _____

Service /Unité ou Retraité.e : _____

Courriel personnel (**obligatoire**) : _____

N° téléphone portable (**obligatoire**) : _____ N° carte ASCE : 056/ _____

Ayant-droit.s inscrit.s sur votre carte ASCE :

Nom – Prénom : _____

Nombre limité : de 12 à 15 personnes maximum.