



**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.