



**ASCE 56**

couleur passion

ASSOCIATION SPORTIVE,  
CULTURELLE ET  
D'ENTRAIDE DU MORBIHAN



**La commission «Culture-Loisirs» vous propose  
une découverte du «Yoga sur chaise»  
le lundi 6 mars 2023, de 17 h 00 à 19 h 00  
à la DDTM de Vannes, salles Groix 1 et 2**



L'objectif de cet atelier, d'une durée de 2 heures, est de vous faire découvrir des mouvements de détente, en position assise, d'exercices de respiration, d'astuces pour limiter les tensions (jeux ludiques de coordination, de mémoire, de respiration, de l'auto-massage et de la relaxation).

Cette séance est animée par Estelle Douillot, professeure de yoga, réflexologue à Vannes.

Cette animation est limitée à 15 personnes (tout public). Le tarif unique est de 5,00 €/adhérent.e. Il tient compte de la participation ASCE. **Si désistement, pas de remboursement, sauf sur présentation d'un justificatif** (médical, hospitalisation ...).

Si vous êtes intéressé.e par cette découverte du «Yoga sur chaise», veuillez compléter et retourner le bulletin inscription, ci-dessous, accompagné du règlement, **avant le mercredi 22 février 2023 (délai de rigueur)**, à la permanente de l'ASCE, Valérie Renaudineau.

Pour de plus amples informations, contacter : **Thérèse Fraval - [therese.fraval@gmail.com](mailto:therese.fraval@gmail.com) - 06 78 24 53 91 -**

**ATTENTION : L'activité peut-être annulée ou reportée selon les mesures sanitaires gouvernementales ou autres événements indépendants de notre volonté.**



**Bulletin d'inscription – Découverte du «Yoga sur chaise» -  
lundi 6 mars 2023, de 17 h 00 à 19 h00  
à la DDTM de Vannes, salles Groix 1 et 2 -**

**date limite d'inscription : mercredi 22 février 2023, délai de rigueur  
accompagné du règlement, à l'ordre de l'ASCE 56 et 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 (conjoint.e et/ou enfant.s inscrit.e.s sur votre carte ASCE) qui participe à cet atelier :

Nom – Prénom : \_\_\_\_\_

TARIF unique : 5,00 € x ..... personne.s = \_\_\_\_\_ €