



Saison 2025 – 2026

Cours de Yoga

L'ASCE86 vous propose une nouvelle activité

Tous les Jeudi, salle des Vestiges de la DREAL

Hors vacances scolaires (début des cours le jeudi 6 novembre)

Un seul Groupe de prévu : de 12 h à 13h

1h de cours sur 27 semaines (calendrier fourni lors de la 1^{ère} séance)

Pour un montant de 150€ l'année

Programme

- *Échauffement doux pour détendre le corps*
- *Exercices pour reposer les yeux durement éprouvés par les écrans*
- *Exercices de posture pour améliorer la posture assise*
- *Techniques de respiration pour la relaxation*
- *Étirements pour soulager les tensions musculaires*
- *Exercices de relaxation finale pour une sensation de calme*

CONDITIONS



- *Chaque participant apportera son matériel (tapis et plaid),*
- *Les participants seront à jour de leurs adhésions + cotisations 2025 puis 2026 !*
- *Une inscription = bulletin d'inscription dûment complété et signé + règlement ; certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga ou questionnaire de santé sport à fournir avant le début des cours.*
- *Le groupe pourra être limité à 10 participants par séance. Seules les inscriptions complètes seront validées (bulletins d'inscriptions, justificatifs et règlements).*
- *Cette nouvelle activité ne pourra avoir lieu que si nous avons un nombre suffisant de participants.*

**Inscription « YOGA 2025 / 2026 »
à retourner à Elodie JUTEAU (par courrier)**

ASCE 86 / DREAL NA – 15, rue Arthur Ranc – 86 000 Poitiers

Nom :

Prénom :

Adhérent n° :

Service :

Règlement en 2 fois SVP :

2 chèques de 75 € à l'ordre de l'ASCE 86 (le 1^{er} sera débité courant novembre, le second en février 2026).

Chèque n°1 : numéro

Chèque n°2 : numéro

Signature obligatoire :