

# L'atelier d'été du Yoga

Pour découvrir le yoga ou ne pas interrompre ses cours pendant l'été  
Cours en petits groupes de 3 personnes durant le mois de juillet.

Postures et mouvements  
Travail énergétique  
Souffle  
Méditation

Séance le mercredi de 18 à 19h15 - 19h30 à 20h45  
Jeudi de 12h15 à 13h30

Dates les mercredi 24 juin, 1er, 8, 15 et 22 juillet -  
Les jeudis 25 juin, 2, 9, 16 et 23 juillet  
Tarif : 75 euros les 5 cours.



## COURS DE MEDITATION

Découvrir la méditation et ses bienfaits et acquérir des techniques de bases  
pour pouvoir les utiliser au quotidien  
Diverses techniques seront utilisées, dont la gestion des émotions.

Cours hebdomadaires le jeudi soir de 19h30 à 20h15  
25 juin, 2, 9, 16 et 23 juillet  
Tarif : 50 euros les 5 cours  
110 euros si inscription à un cours de yoga et au cours de méditation

Inscription préalable obligatoire

Lieu des cours Tours 44 rue Louis Braille

# Bulletin d'inscription

A retourner après pré-inscription téléphonique à Laurence Luyé-Tanet  
44 rue Louis Braille 37000 TOURS, accompagné du règlement.

NOM.....

Prénom .....

Adresse .....

TEL où l'on peut vous laisser un message .....

Mail.....

S'inscrit au cours de Yoga  
Jour et heure .....

S'inscrit au cours de Méditation .....

J'ai bien pris note que l'inscription se fait pour l'horaire choisi. Les cours manqués ne  
sont pas remboursés. Mon chèque d'inscription est conservé en cas de désistement  
moins de 4 jours avant le début des cours.

Fait à ..... Le .....

Signature