

YOGA TRADITIONNEL

Discipline de bien-être physique et psychique, le Yoga comporte la pratique de postures, d'exercices respiratoires et de méditation ayant pour objectif la connaissance de soi. Les cours seront assurés par Céline Delissen diplômée de la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY).



Séances tous les vendredis de septembre à juin

sauf durant les vacances scolaires

Horaires : de 12h15 à 13h15

Lieu : Centre socio-culturel
La Grange-aux-Bois
86 rue de Mercy
57070 METZ



Veillez prévoir :

- une tenue souple et confortable
- un tapis de sol personnel
- une petite couverture

Consignes sanitaires :

- port du masque obligatoire jusqu'au tapis
- pas de vestiaire, prendre un sac pour y ranger toutes ses affaires (y compris chaussures et masque)
- utiliser son matériel propre (tapis), pas de prêt
- pas d'échanges entre les pratiquants durant la séance
- le professeur pourra retirer son masque pendant la pratique à condition de garder ses distances avec les pratiquants et d'éviter les déplacements dans la salle
- pas de respirations puissantes (nettoyages)

TARIFS : 110 euros (septembre 2021 à juin 2022) à l'ordre à l'ASCE 57. Le règlement peut s'effectuer avec 1 seul chèque ou avec 2 chèques de 55 euros, le débit du second chèque sera différé en janvier 2022. Proposition tarifaire pour les adhérents à jour de cotisation.

Adhésion obligatoire (location de salle) : 20 euros à l'ordre de AYPT.

Licence obligatoire à la FFHY : 33 euros à l'ordre de FFHY.

Important : un certificat de santé sera demandé.

Attention :
merci d'établir 4 chèques

- 1 ou 2 : ASCE 57 cotisation
- 1 : AYPT adhésion salle
- 1 : FFHY licence

Pour tout renseignement s'adresser à :

ASCE : Christelle Mallaisé - Christelle.Mallaise@developpement-durable.gouv.fr

Nom et prénom	Téléphone	E-mail

Les inscriptions accompagnées des chèques correspondants peuvent être déposés :

Animatrice : Céline Delissen en début ou fin de séance

DREAL : ASCE : Christelle MALLAISÉ – bureau au 15 rue Claude Chappe, 57070 METZ *sous pli « mention : personnel »* ou voie postale DREAL, 2 rue Augustin Fresnel, BP 95038, 57070 Metz sous pli *personnel*

ASCE de la Moselle : Maison Rouge, Échangeur Metz Sud, 57160 Moulins-les-Metz
Téléphone : 03 54 21 93 52