



Saison 2026 - 2027

Cours de Yoga

Tous les Jeudi, salle des Vestiges de la DREAL

hors vacances scolaires (calendrier fourni à la rentrée - reprise des cours à partir de la 2^e quinzaine de septembre - la date sera précisée ultérieurement)

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

1h de cours sur 30 semaines (calendrier fourni lors de la 1^{ère} séance)

Pour un montant de 170€ 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 2026 puis 2027 !*
- *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 2026 / 2027 »
à retourner à Vanessa ROCA au plus tôt et avant la reprise des cours

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

Nom :

Prénom :

Adhérent n° :

Service :

Modalités de Règlement : Prix de la cotisation annuelle 170 €

(paiement en 2 fois possible)

☐ **chèque(s)** à l'ordre de l'ASCE 86

Nombre de paiement souhaité :

☐ en une seule fois

☐ en 2 fois (2 chèques : le 1^{er} sera débité courant novembre, le second en février 2027)

Chèque n°1 (indiqué n°) :

Chèque n°2 (indiqué n°) :

☐ **virement bancaire** (indiquer votre nom lors du virement, et envoyer un mail à vanessa.roca@developpement-durable.gouv.fr quand celui-ci sera effectué)

Nombre de paiement souhaité :

☐ un seul virement

☐ 2 virements (faire le premier à l'inscription, le second en février 2027)

Signature obligatoire :