

# INSCRIPTION

## ATELIERS DE YOGA



### Ateliers du dimanche

Guidés Valérie Rémy enseignante FNEY, certifiée IDYT et techniques de relaxation de Yoganandashram Paris :

Horaires :

9h30-12h30

**Thème :** Utiliser les outils du yoga, de la relaxation, de la méditation, des techniques respiratoires pour être acteur de votre bien-être et de votre équilibre.

24 novembre 2019 : mal de dos

15 décembre 2019 : stress Lieu

26 janvier 2020 : insomnie, fatigue

Participation au stage : 40,00 € sur réservation par mail ou téléphone :

à [informations@yoga-valerie.net](mailto:informations@yoga-valerie.net)

et 0680920724

Bulletin d'inscription :

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Adresse e mail : .....

Téléphone : .....

Années de pratique : .....

Verser 30 % d'arrhes à l'inscription :

À l'ordre de Valérie Rémy.