

INSCRIPTION COURS DE YOGA

ville de Gargenville - saison 2026/2027

Nom : **Prénom** **Date de naissance :**

Adresse :

Code Postal : **Ville :**

(1) Téléphone : **LR : non** ◇ **oui** ◇

Adresse mail :

Salle polyvalente d'Hanneucourt :

(2) lundi : de 17h à 18h30 ◇

Sous-sol salle des fêtes :

(2) mardi de 10h à 11h30 ◇ **Mercredi de 10h à 11h30** ◇ **jeudi de 19h à 20h30** ◇

(2) Demande d'une attestation

Quels sont les points que vous souhaitez développer ?

(1) Facultatif, mais conseillé ; LR liste rouge ; 2) Cochez la case qui vous intéresse

Recommandations : avoir des vêtements amples et chauds, amener une serviette pour l'hygiène des tapis fournis. Autres renseignements : Blanche GALLE tél. 01 30 93 87 37 ou 06 60 90 58 00 / e-mail : blanche.g20@free.fr
www.cogargenville.com Les cours de yoga ne seront pas assurés les jours fériés et pendant les vacances scolaires ; sauf exception.

Cotisation annuelle : 180 € par chèque à l'ordre du COG YOGA ou 3 chèques de 60 €

Bonsoir,

La section Yoga regroupe un effectif d'environ une trentaine de pratiquantes et pratiquants, effectif en hausse par le fait que cette discipline ancestrale née en Inde revêt un véritable art complet et universel qui cultive le corps et l'esprit harmonieusement.

Le yoga est une discipline accessible à tous selon ses possibilités tout en respectant les rythmes de chacun sans aucune performance physique.

Particulièrement adapté pour surmonter les maux de notre époque (stress, troubles du sommeil, problème de dos, dépression...), le yoga apporte une aide précieuse dans la vie de tous les jours.

Sur le plan physique, il soulage d'innombrables maux, fortifie et assouplit le corps et apporte une sensation de bien être.

Sur le plan psychologique, le yoga aiguise l'intellect, développe la concentration, aide à gérer les émotions et rend positif.

La pratique des techniques respiratoires apaise l'esprit, donne de l'énergie et aide à combattre les états dépressifs.

La relation et la médiation développent la paix intérieure.