

Vendredi 23 octobre à 15h00
Ecole-club Migros Martigny

Initiation au Hatha Yoga

Un cours d'initiation VIP adapté aux seniors



© Diana Eller | Dreamstime.com

Chères Membres, chères Amies,

Votre comité vous invite à découvrir le hatha yoga, considéré comme le yoga traditionnel ou de base duquel découlent toutes les autres formes de yoga.

Entre pratique méditative et véritable cours de sport et de renforcement musculaire, cette discipline travaille toutes les parties du corps. Elle est réputée comme particulièrement douce, aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs notamment au niveau du dos. Par ailleurs, ce type de yoga travaille de manière naturelle la relaxation et le mental en nous aidant à mieux gérer nos émotions et notre concentration.

Nous espérons que ce cours d'initiation pourra titiller votre curiosité et votre intérêt. Quoi qu'il en soit, nous ne pouvons que vous recommander à l'expertise de Mme Françoise Charbonnet, qui sait mettre tout le monde à l'aise et vous accompagnera dans la bonne exécution des postures.

On tente le coup? Il est temps de préparer votre sac de sport!

Namasté!

Forum elle Valais romand - Le comité

www.forumelle-valais.ch - www.forum-elle.ch
suite au verso >

✂ Bulletin d'inscription ✂

Cours «Hatha yoga pour seniors» par Mme Françoise Charbonnet

Vendredi 23 octobre 2020 à 15h00 - *délai ultime de réception des inscriptions: mardi 6 octobre 2020*
Martigny, Ecole-club Migros salle 111

Nom Prénom

Adresse.....

N° postal & localité.....

Tél..... Natel

Date Signature

En participant à ce cours, je consens à ce que des photos de moi-même puissent être publiées sur le site web ou sur la page Facebook de Forum elle ou encore dans le rapport annuel de Forum elle.

Cours d'initiation VIP «Hatha Yoga pour seniors»

par Mme Françoise Charbonnet, professeur de yoga diplômée

Date vendredi 23 octobre 2020 à 15h00 - réservé aux membres de Forum elle

Lieu Ecole-club Migros salle 111, rue du Manoir 1, Martigny

Prix Fr. 10.– (merci de préparer la monnaie)

Equipement requis: pas de tenue spécifique, mais privilégiez des vêtements amples; le yoga se pratique pieds nus. Vous devrez apporter un linge pour recouvrir le tapis de sol fourni. Pour votre confort, prévoir une gourde ou une bouteille d'eau, ainsi que des chaussettes et un petit pull pour la relaxation finale.

Votre comité, d'entente avec l'Ecole-club Migros, met tout en œuvre pour vous permettre d'assister à ce cours en toute quiétude:

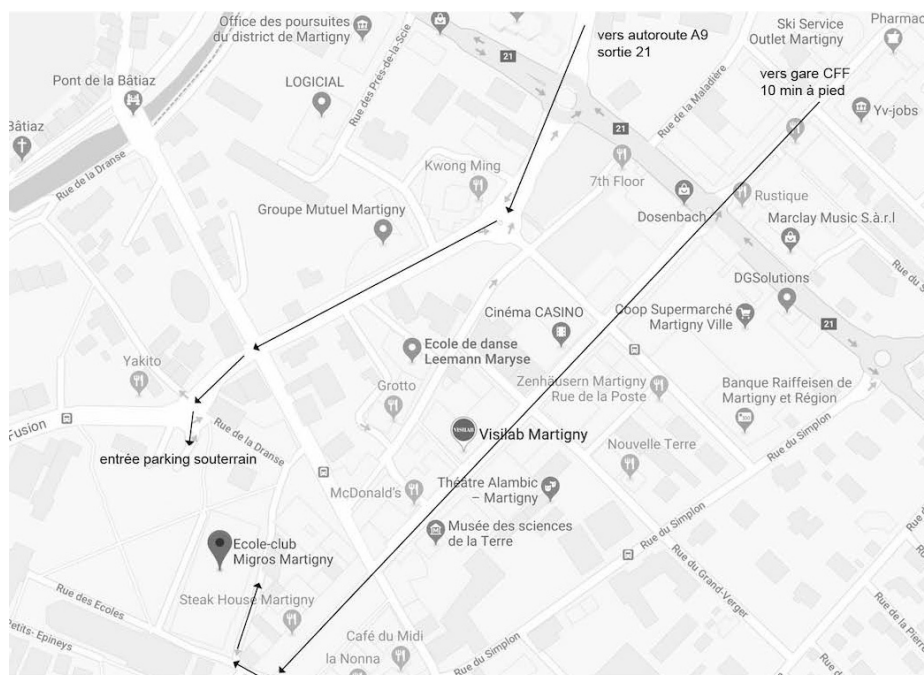
- vous pourrez vous désinfecter les mains avant d'entrer dans la salle
- pendant le cours, les distances sont respectées par des marquages au sol
- nous tenons une liste des participantes.

Inscription: Au moyen du bulletin au recto, **jusqu'à mardi 6 octobre 2020**, date ultime de réception, à envoyer à **Alice Zuber, avenue de l'Industrie 8, 1870 Monthey**, ou par internet à alice.zuber@forum-elle.ch. En cas d'inscription par e-mail, veuillez svp renseigner sur votre courriel toutes les coordonnées figurant sur le bulletin d'inscription.

*Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident.
Vous ne recevrez aucune confirmation écrite pour cette inscription.*

Tél. du jour: 079 276 59 04

Plan d'accès à l'Ecole-club Migros, rue du Manoir 1, Martigny



Accès en voiture:
Autoroute A9 sortie 21 Martigny.
Parking souterrain du Manoir, rue des Cèdres.

A pied depuis la gare CFF: env.
10 minutes par l'avenue de la
Gare