

Bonjour,

Je vous fais part des prochains stages que je me réjouis d'animer sur l'année 2018-2019.

**Leur contenu** : yoga, qi gong (gymnastique chinoise), automassages DO IN et relaxation.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué du yoga pour participer.

**Durée** : 3 heures de 9h30 à 12h30 entrecoupées d'une petite pause collation avec ce que vous aurez la gentillesse de partager. De mon côté, j'apporterai une bouilloire, des gobelets, des petites cuillères, du thé, du café, du sucre.

**Dates** : samedis

- 24 novembre 2018
- 2 février 2019 (et non plus 26 janvier 2019)
- 16 mars 2019
- 25 mai 2019
- 6 juillet 2019.

Vous pouvez venir au nombre de stages que vous souhaitez.

**Salle** : école de Seyssinet village, 28 rue Hector Berlioz, Seyssinet-Pariset

**Equipement** : je vous fournis un tapis de pratique, amener votre plus grand drap de bain + un plaid ou couverture légère + gourde d'eau.

**Vêtements** : tenue souple de type jogging ou legging + t-shirt + pull + chaussettes ; pas de chaussures. Si le temps est froid, prévoyez de bien vous couvrir.

**Règlement** : 28€ chaque stage à me régler sur place (prévoyez l'appoint SVP).

**Cotisation associative** de 20€ à régler en sus une unique fois pour l'année et valable pour toutes les activités de l'association (si déjà réglée, n'en tenez pas compte).

Ordre : Association MVSV

**Site** : pour obtenir davantage d'informations sur chaque discipline, veuillez consulter le site [www.terreetyoga.fr](http://www.terreetyoga.fr)

Merci de **vous inscrire auprès de moi par texto** avec votre nom et votre prénom.

Je suis à votre disposition **par téléphone** pour davantage d'informations.

Bien cordialement

Cécile BAHIER-NEVO

Tel : 07 61 09 09 18

