

## Ci-Joint mon règlement

Adhésion 20 €

+ Forfait €

---

Total : €

**Atteste avoir lu tous  
les renseignements mentionnés,  
RECTO et VERSO sur cette  
plaquette**

Fait le :

Signature de l'adhérent

A retourner à :

**Association Souffle De Vie**  
6, rue Brune  
78990 ELANCOURT

### Qu'est-ce que le Hatha Yoga ?

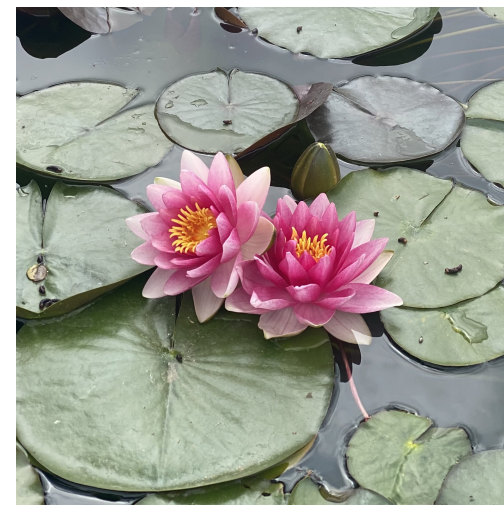
Le Hatha yoga rétablit l'harmonie entre le corps et l'esprit : « c'est par l'équilibre du corps physiologique que nous créons l'équilibre psychologique et psychique » nous dit Gérard Blitz dans les carnets du yoga.

Concrètement il améliore bon nombre de problèmes de santé tel que mal de dos, maladies chroniques, stress, anxiété, insomnie...Il régénère et procure un sentiment de paix intérieure en apaisant le mental, améliorant les capacités de concentration et d'efficacité.

QUOI ? J'enseigne du hatha yoga dans la lignée Madras où l'accent est mis sur le fait d'adapter la posture à chaque personne et la lignée du yoga de l'énergie où l'accent est mis sur le ressenti et la relation entre le geste et la respiration.

Je pratique un yoga doux dans le respect de chacun et chacune, écouter ses limites du jour pour être au plus juste pour soi « douceur et fermeté comme le dit le sage Patanjali dans les yoga - sutra »

# ASSOCIATION SOUFFLE DE VIE



## Hatha Yoga

Ecole Française de Yoga  
Lignée Madras et yoga de l'énergie

**Christelle Lestic**

Contact : [souffledevie.asso@gmail.com](mailto:souffledevie.asso@gmail.com)

Tél. : 06 76 97 70 35

Site internet : [yogaetdansebiodynamique.com](http://yogaetdansebiodynamique.com)

# Planning

|          |          |                             |
|----------|----------|-----------------------------|
| mardi    | 9h30/11h | Studio<br>Voisins le<br>Btx |
|          |          |                             |
| vendredi | 9h30/11h | Studio<br>Voisins le<br>Btx |

**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE**

**Cours collectifs (1h30 dont 20 min de respiration/relaxation/méditation)**

## *Lieux*

**Studio les arts du bien être : 150, av J.Kessel – 78960 Voisins le BTX**

Souffle De Vie

Association loi 1901 W782003984

Siret : 830 296 240 000 13

# Tarifs

Adhésion annuelle : 20€

**INSCRIPTION TOUTE L'ANNEE**

Forfaits année de sept à fin juin

1 cours/ semaine : 335 €

2 cours/ semaine : 535 €

Retraités,  
Étudiants,  
solidaire  
Conjoints } 305 €

Cours d'essai : Offert

Le cours : 20€

**Règlement en 1,2 ou 3 chèques remis à l'inscription (débit à l'inscription, fin déc et fin mars) à l'ordre de :**

**L'Association Souffle De Vie**

**Toute année commencée est due, aucun remboursement des cours ou de la cotisation ne pourra avoir lieu**

# Bulletin d'inscription

|                   |  |
|-------------------|--|
| Nom               |  |
| Prénom            |  |
| Date de naissance |  |
| Adresse           |  |
| Email             |  |
| Tél.              |  |
| Problème de santé |  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| Forfait choisi :  |  |
| 1 cours/ semaine  |  |
| 2 cours/semaine   |  |
| Horaires et jours |  |