|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **YOGA VINYASA VALENCE**  **Saison 2023-2024** | Carte obligatoire |

### 

### Les mardis de 12h30 à 13h30

Salle de danse du palais des sports Pierre Mendès-France (proche CSU Briffaut)

#### Cours animé par Christophe Maire

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Postures, mouvement, tonicité, relaxation…**  Ce type de yoga fait travailler le corps en harmonie car c'est une activité physique (et psychique) très complète et respectueuse envers nos limites.  On pourrait aussi l'appeler :  "stretching postural en mouvements synchronisés avec la respiration"...  Tenue souple et confortable à prévoir.  **Se munir d’un tapis de sol et d’une serviette.** |

**Tarif : 55 € pour l’année**

**Bulletin d’inscription**

**à retourner avant le 15 septembre** (inscriptions par ordre d’arrivée) **à :**

CAESUG Valence – IUT Valence - 51 rue Barthélémy de Laffemas - BP 29 - 26 091 Valence cedex 9

NOM et Prénom de l’ouvrant-droit :

NOM et Prénom du participant *(si différent)* :

Adresse professionnelle :

Tél pro : Tél portable :

Adresse mail :

Employeur : CNRS UGA G-INP Autre :

**Pièces à joindre à ce bulletin :**

- Copie de votre carte CAESUG

- Chèque de 55 € à l'ordre du CAESUG

- *Une enveloppe affranchie à votre adresse personnelle si pas d’adresse mail*

Tout dossier incomplet ne pourra être pris en considération

Le nombre de places est limité, les inscriptions seront prises par ordre d’arrivée.

Le CAESUG se réserve le droit d’annuler les cours en cas d’effectif insuffisant.

***L’inscription aux activités du CAESUG implique le respect de la règlementation en vigueur***