

**Les mardis de 12h30 à 13h30**  
Salle de danse du palais des sports Pierre Mendès-France  
(proche CSU Briffaut)  
**A partir du mardi 4 octobre 2022**

**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"...

La méthode PILATES s'est largement inspirée des principes de ce yoga.

Tenue souple et confortable à prévoir. **Se munir d'un tapis de sol et d'une serviette.**

**Tarifs : 55 € pour l'année**

.....  
**BULLETIN D'INSCRIPTION** **YOGA VALENCE 2022-2023**

**A retourner avant le 22 septembre 2022 à :**  
Anik Ponsonnet - ESISAR - 50, rue Barthélémy de Laffemas  
BP 54 - 26902 VALENCE Cedex 9

NOM et Prénom de l'ouvrant-droit.....

Employeur :  CNRS     UGA     G-INP     Autre : .....

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

Adresse professionnelle : .....

Tél. professionnel : ..... Tél. domicile et portable : .....

E-mail : .....

**L'inscription aux activités du CAESUG implique le respect de la réglementation en vigueur**

**Signature :**

**Pièces à joindre au bulletin d'inscription :**

- Copie de la carte CAESUG
- Chèque de participation à l'ordre du CAESUG

*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.*