

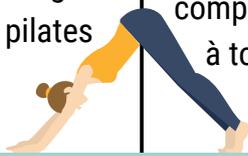
# La commune de Ste Marie Cappel vous propose du **YOGA !**

Le yoga est une **pratique physique** accessible à tou.te.s. Il permet d'avoir un instant de **ressourcement profond et de détente.**

**DE 12 A 120 ANS !**



## PLANNING DES COURS COLLECTIFS MIXTES

Lieu & Jour	Horaires	Type de Yoga	C'est quoi ?	Démo en vidéos
<b>MARDI</b> <b>SALLE DES FETES DE ZERMEZEELE</b>	 17H30 - 18h30	Yoga sur chaise	Postures debout et assises sur chaise, on ré-approvoise ses articulations et ses muscles, exercices de respiration, relaxation & méditation.	
	 18H45 - 19h45	Hatha Yoga	Postures assises, debout, au sol, renforcement et assouplissement doux du corps, exercices de respiration, relaxation & méditation	
	 20h00 - 21h00	Vinyasa Yoga	Enchaînement de postures en harmonie avec sa respiration, Yoga dynamique, tonifie le corps, exercices de respiration, relaxation & méditation	
<b>MERCREDI</b> <b>SALLE DES SPORTS Ste MARIE CAPPEL</b>	 19h30 - 20h30	Yoga pilates	Mélange de Yoga et de pilates afin de renforcer et assouplir tout le corps, pratiques complémentaires au yoga traditionnel ou ouvert à toutes personnes souhaitant entretenir la tonicité de son corps.	
<b>JEUDI</b> <b>SALLE DES FETES ZUYTPEENE</b>	 16H30 - 17H30	Yoga Mobilité	Spécial Sénior ou personne à mobilité réduite Travail doux de la mobilité de ses articulations et de ses muscles.	
	 18h30 - 19h30	Hatha Yoga	Postures assises, debout, au sol, renforcement et assouplissement doux du corps, exercices de respiration, relaxation & méditation	
	 19h45 - 20h45	Vinyasa danse Yoga	Enchaînement fluide de postures en rythme avec sa respiration et en musique. exercices de respiration, relaxation & méditation	

# YOGA

Sainte Marie Cappel

## TARIFS & INSCRIPTIONS

Carte de 10 séances : 120€ TTC

**DU 4 OU 8 SEPTEMBRE 2023**

**TOUTES LES SEANCES - DANS TOUS LES VILLAGES -**

**SONT GRATUITES POUR TOUS !**

**VENEZ ESSAYER !**

**Inscriptions aux séances d'essai gratuites** : Envoyer votre **NOM**, **PRÉNOM** et les **COURS** que vous souhaitez tester soit par SMS ou téléphone au 06 35 28 48 27 (Ludivine)

## LES AVANTAGES POUR LES CAPPELOIS.E.S

**3 SÉANCES OFFERTES POUR TOUS LES HABITANTS**

**DE SAINTE MARIE CAPPEL SUR VOTRE 1ÈRE CARTE !**

**VOUS AUREZ DONC UNE CARTE DE 13 SÉANCES**

**POUR L'ACHAT D'UNE CARTE 10 SÉANCES !**

## TOUT LE MATÉRIEL EST FOURNI !

**TAPIS, BRIQUES, SANGLES & AUTRES ACCESSOIRES !**  
**VOUS N'AVEZ RIEN À PENSER !**

**VENEZ SIMPLEMENT DANS UNE TENUE CONFORTABLE & APPORTER VOTRE BOUTEILLE D'EAU !**

## AVANTAGES DE LA CARTE

- Vous êtes libre de choisir la séance que vous souhaitez faire dans la semaine !
- Vous pouvez participer aux cours dans les autres villages avec la même carte !
- Vous pouvez faire 1, 2, 3 séances ou plus par semaine, si vous en avez envie !
- Si vous n'êtes pas disponible, alors vous ne payez pas votre séance !
- La carte est valable 4 mois !

 Retrouvez toutes les vidéos de démonstration sur Facebook : Yoga en Flandres

Renseignements & inscriptions :

 06 35 28 48 27

 [contact@me-myself-and-i.fr](mailto:contact@me-myself-and-i.fr)

 <https://me-myself-and-i.fr/>

Me, Myself and I - SARL -

Siège social : 10 place de l'église 59670 Bavinchove

Capital social : 1 500€

SIRET : 91983691600016

N° TVA Intracommunautaire : FR52919836916

# BULLETIN D'INSCRIPTION À DÉTACHER

Déposer ou envoyer votre inscription avec votre paiement  
au 10 place de l'église 59670 Bavinchove

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Age \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Si mineur :

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ représentant légal de  
\_\_\_\_\_ l'autorise à participer aux séances de Yoga.

**Merci de cocher les cases suivantes :**

- Je suis responsable de mon corps physique, je maîtrise l'intensité de la pratique.
- Je n'ai pas de contre-indications médicales à la pratique du Yoga.
- J'ai une responsabilité civile en cas de dégradation de matériel ou dommage à autrui
- J'accepte la prise de photos pour diffusion sur les réseaux sociaux et la publicité des cours de yoga

**Problèmes d'articulations, de santé, de dos, ou autres à signaler :**

*(confidentialité garantie)*

---

**Vous êtes intéressé.e par ....**

*C'est un sondage, cela ne vous engage à rien.*

*Vous pouvez changer d'avis à tout moment. Plusieurs choix possibles.*

- Le yoga sur chaise : Zermezeele
- Hatha Yoga : Zermezeele
- Vinyasa Yoga : Zermezeele
- Yoga pilates : Ste Marie Cappel
- Le yoga mobilité : Zuytpeene
- Hatha Yoga : Zuytpeene
- Vinyasa danse Yoga : Zuytpeene

**Suite de l'inscription au dos de la feuille --->**

**Renseignements & inscriptions :**

☎ 06 35 28 48 27

@ contact@me-myself-and-i.fr

🌐 <https://me-myself-and-i.fr/>

**Me, Myself and I - SARL -**

Siège social : 10 place de l'église 59670 Bavinchove

Capital social : 1 500€

SIRET : 91983691600016

N° TVA Intracommunautaire : FR52919836916

# BULLETIN D'INSCRIPTION À DÉTACHER

Déposer ou envoyer votre inscription avec votre paiement  
au 10 place de l'église 59670 Bavinchove

## CARTE DE 10 COURS AU CHOIX

**+ 3 SÉANCES OFFERTES = 120€ TTC**

(selon les partenariats ou grâce à la pré-inscription)

### Je choisis mon paiement :

- 1 chèque\* 120€ encaissé à l'inscription
- 2 Chèques\* de 60€ : 1 encaissé à l'inscription, 1 encaissé en septembre 2023
- 3 Chèques\* de 40€ : 1 encaissé à l'inscription, 1 encaissé en septembre 2023, 1 encaissé en octobre 2023
- 120€ en espèces sous enveloppe fermée

## VOTRE CARTE VOUS ATTENDRA LORS DE VOTRE PREMIÈRE SÉANCE !

\*Chèque à l'ordre de SARL Me, Myself and I

Une facture sera envoyée par mail ou papier à l'encaissement du dernier chèque

**Signature** de la personne ou de son représentant légal :

**Votre professeure :**

**Ludivine,**

**Coache professionnelle**

**& professeure de yoga** formée par des maîtres indiens

*"Le bien-être mental et physique ont un même niveau d'importance. L'un ne va pas sans l'autre. Ainsi, le coaching et le yoga sont parfaitement complémentaires et permettent à chacun.e de gagner en bien-être."*

