







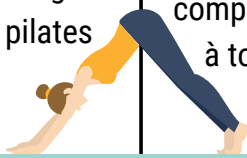



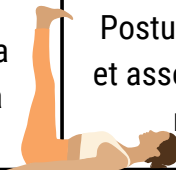

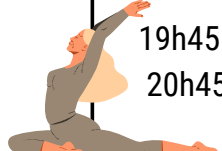

La commune de Ste Marie Cappel vous propose du **YOGA !**

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
MARDI SALLE DES FETES DE ZERMEZEELE	 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	
MERCREDI SALLE DES SPORTS Ste MARIE CAPPEL	 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.	
JEUDI SALLE DES FETES ZUYTPEENE	 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

🌐 <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."

