

COURS DE YOGA 2024-2025



Retrouver calme, souplesse et sérénité avec le yoga.

Un professeur agréé vous propose des cours de yoga incluant une pratique de postures physiques (Asanas), des exercices de respiration (Pranayama) et une initiation à la méditation (Dyana).

Aucune souplesse de base n'est requise pour participer, seul votre enthousiasme compte !

du 4 septembre 2024 au 25 juin 2025

Tous les mercredis de 14h30 à 15h30 (débutants)
de 15h45 à 16h45 (initiés)

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

à la salle de rythmique de l'école des Boudines, rue des Boudines 10

CHF 120.- par personne

Votre inscription tient lieu de confirmation. Une fois votre inscription transmise au pôle des aînés, vous pourrez vous rendre directement à votre activité début septembre.

Je m'inscris pour le cours de yoga du **4 septembre 2024 au 25 juin 2025**

Session débutants : de 14h30 à 15h30

Session initiés : de 15h45 à 16h45

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ No postal _____

Téléphone _____

A retourner jusqu'au 30 août 2024 à l'adresse de la mairie, pôle des aînés, case postale 367, 1212 Meyrin 1 ou par mail aines@meyrin.ch