



## Formulaire d'inscription au cours de YOGA

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Rue et nr : .....

Code postal et commune : .....



Avez-vous des limitations médicales (\*) ? (hyper/hypo tension, diabète, glaucome, thyroïde, dépression, problème cardiaque, problème à la colonne vertébrale, problèmes articulaires, ...)

.....  
*(\*) Dans le cas où vous souffrez de limitations médicales, veuillez fournir une attestation médicale d'aptitude au Yoga.*

Avez-vous déjà pratiqué du Yoga ? .....

Quelles sont vos attentes vis-à-vis d'une pratique du Yoga?  
(détente, souplesse, maintien de la forme, spiritualité, convalescence, surpoids, ...)

Je suis intéressé(e) par :  Cours de Yoga à JAMBES les Jeudi 19h30 à 21h  
 Cours de Yoga à LIEGE (prévus à partir de février 2020)

Date et signature

Le Yoga que j'enseigne est très doux et ne nécessite pas de prérequis. Chaque séance inclus conditionnement, assouplissements, échauffement, asanas (postures), pranayama (respiration) et relaxation finale. Durant les séances, j'indique les bienfaits relatifs à la pratique, en cas de limitations, je propose des variantes à la posture.

Les séances durent 90 minutes, Un tapis de yoga et une tenue souple permettant la liberté de mouvements sont nécessaires. Quelques tapis sont à disposition pour la première séance.

Tarif : 15€ la séance, ou 144€ pour un trimestre de 12 séances. Le coût est adapté en fonction du nombre de séances disponible dans le trimestre.

La première séance d'essai est gratuite. Soyez les bienvenus à tout moment.

➔ **Formulaire à envoyer à [pascal@pankajyoga.be](mailto:pascal@pankajyoga.be) ou à remettre lors de la séance.**