

# A CHAQUE AGE SON YOGA (A.C.A.S.Y) A CHAQUE AGE SON YOGA (A.C.A.S.Y)

Le yoga est un art de vivre millénaire ; originaire d'Inde . Il relie le corps, le souffle, le mental et les sensations permettant de se recentrer. Il apporte une bonne forme physique, régénère les énergies vitales et procure un sentiment de bien-être. Le calme et la relaxation ressentis aident à faire face à l'anxiété et aux tensions psychiques et physiques. Il remplace les sautes d'humeur et le surmenage par l'équilibre de l'esprit et la clarté de la pensée.

Le yoga pratiqué à Echirolles est accessible à tous, quel que soit son âge, sa forme physique et sa mobilité, chaque posture est adaptée au corps de chacun et il est particulièrement recommandé pour les personnes qui ont des problèmes de dos.

## **DEBUT DES COURS LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021**

LUNDI	MARDI
<b>10H 11H</b> <b>YOGA DOUX</b> <b>MDH Ecureuils</b> 2 rue Normandie Niemen	
<b>17h15 18h15</b> <b>YOGA DOUX</b> <b>MDH Anne Frank</b> 1 rue de Lorraine	<b>18h15 19h15</b> <b>TOUS NIVEAUX</b> <b>Salle Melville</b> Rue Paul Heroult
<b>18h30 19h30</b> <b>CONFIRMES</b> <b>MDH Anne Frank</b> 1 rue de Lorraine	<b>19h20 20h20</b> <b>TOUS NIVEAUX</b> <b>Salle Melville</b> Rue Paul Heroult

### ***Tarif renouvellement***

**198€ l'année : 3 chèques de 66€, 66€ et 66€ (adhésion incluse 8€)**

**Tarif pour deux cours : 3 chèques 106€, 106€ et 106€ (adhésion incluse 8€)**

**Couple ou famille : 3 chèques de 116€, 116€ et 116€ (adhésion incluse 8€)**

### ***Tarifs nouveaux inscrits***

**212€ l'année : 3 chèques de 76€, 68€ et 68€ (adhésion incluse 8€)**

**Tarif pour deux cours : 3 chèques 116€, 108€ et 108€ (adhésion incluse 8€)**

**Couple ou famille : 3 chèques de 134€, 118€ et 118€ (adhésion incluse 8€)**

**3 Chèques remis à l'inscription et débités chaque trimestre, même en cas d'abandon.**

**ATTENTION LE PASS SANITAIRE EST OBLIGATOIRE**

## **Inscriptions**

**par courrier uniquement à l'adresse suivante :**

### **ACASY**

**Aline Culianez**

**5 rue du maquis de l'Oisans**

**38130 Echirolles**

**Joindre les 3 chèques à l'ordre de ACASY et entourer le(s) cours désiré(s), découper et garder le volet gauche pour mémoire.**

**Nom Prénom :**

**adresse :**

**Tel et Mail :**

LUNDI	MARDI
<b>10H 11H</b> <b>YOGA DOUX</b> <b>MDH Ecureuils</b> 2 rue Normandie Niemen	
<b>17h15 18h15</b> <b>YOGA DOUX</b> <b>MDH Anne Frank</b> 1 rue de Lorraine	<b>18h15 19h15</b> <b>TOUS NIVEAUX</b> <b>Salle Melville</b> Rue Paul Heroult
<b>18h30 19h30</b> <b>CONFIRMES</b> <b>MDH Anne Frank</b> 1 rue de Lorraine	<b>19h20 20h20</b> <b>TOUS NIVEAUX</b> <b>Salle Melville</b> Rue Paul Heroult

**Renseignements ou cours d'essais possible sur réservation :  
 Aline Culianez 06-71-95-59-11 mail : [alinec38@hotmail.fr](mailto:alinec38@hotmail.fr)**