



Antenne YONNE

Samedi 7 novembre 2015

De 14h30 à 16h30

APPRENDRE A SE DÉTENDRE

En Famille



Atelier animé par Edith GRANTE - Professeur de Yoga

Une initiation avec des pratiques respiratoires et physiques en prenant connaissance des « outils » à réutiliser dans le quotidien pour : canaliser son énergie, développer la connaissance de son propre corps et améliorer sa relation à l'autre, se détendre en fin de journée, mieux dormir.

**Lieu** : Salle de Yoga « yoga shala » 7 chemin du bas de migraine - **89300 Saint Aubin sur Yonne**

**Participation aux frais** : Adhérent : **8,00€** - Non Adhérent : **16,00€** (Goûter offert)

Nombre de places limité-Priorité aux adhérents

→ Renseignements et préinscription auprès de Pascale : [afep89.pascale@afep.asso.fr](mailto:afep89.pascale@afep.asso.fr) ou par SMS 06 62 07 70 95

**Inscription définitive avant le 31 octobre 2015**

à l'aide du coupon ci-dessous à adresser, *accompagné de votre règlement au nom de l'AFEP*, à  
**Pascale ROSTYKUS - 24 Avenue Wilson - 89330 Saint-Julien-du-Sault**



« Apprendre à se détendre » 7 novembre 2015 – X16.183.ACE – St Aubin sur Yonne

Nom/Prénom .....

Adresse : .....

Tél.\* ..... E-Mail : .....

**Enfant(s)** : Nom/Prénom/Âge : .....

\* **Le jour de l'activité**

**Adhérent**     **Non Adhérent**

**Autorisation Parentale**

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.

J'autorise l'AFEP à prendre des photos lors de cet atelier et à les publier dans sa lettre d'information ou sur son site internet.

**Date et signature** :