

# YOGA

*Dans les Flandres*

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS MIXTES

DE 12 A 120 ANS !

LUNDI TERDEGHEM Mairie	MARDI ZERMEZEELE Salle des fêtes	MERCREDI SAINTE-MARIE-CAPPEL Salle des sports	JEUDI ZUYTPEENE Salle des fêtes
18h45 - 19h45 Hatha Yoga 	18h45 - 19h45 Hatha Yoga	19h30 - 20h30 Yoga Pilates - Niveau débutant 	17h15 - 18h15 Yoga mobilité sur chaise 
20h00 - 21h00 Vinyasa Yoga 	20h00 - 21h00 Vinyasa Yoga (semaine paire uniquement) 	20h45 - 21h45 Yoga Pilates - Niveau Intermédiaire 	18h30 - 19h30 Hatha Yoga 
			19h45 - 20h45 Vinyasa Danse Yoga

## DEMONSTRATION

SCANNE LE QR CODE !



HATHA YOGA



VINYASA YOGA



YOGA SUR  
CHAISE



YOGA PILATES



VINYASA  
DANSE YOGA

# YOGA

Dans les Flandres

## TARIFS & INSCRIPTIONS

**Carte de 10 séances : 120€ TTC**

**Pour tester un ou plusieurs cours :  
Envoyer votre NOM, PRÉNOM et  
les COURS que vous souhaitez tester  
soit par SMS ou téléphone au 06 35 28 48 27 (Ludivine)**

## TOUT LE MATÉRIEL EST FOURNI !

**TAPIS, BRIQUES, SANGLES & AUTRES ACCESSOIRES !  
VOUS N'AVEZ RIEN À PENSER !**

**VENEZ SIMPLEMENT DANS UNE TENUE CONFORTABLE  
& APORTEZ 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 3 mois !

**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."***



**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

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
- Hatha Yoga : Terdeghem
- Vinyasa Yoga : Terdeghem
- Le yoga mobilité : Zuytpeene
- Hatha Yoga : Zuytpeene
- Vinyasa danse Yoga : Zuytpeene
- Yoga pilates : Ste Marie Cappel

**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

**CARTE DE 10 COURS AU CHOIX  
= 120€ TTC**

## **Je choisis mon paiement :**

- 1 chèque\* 120€ encaissé à l'inscription
- 2 Chèques\* de 60€ : 1 encaissé à l'inscription, 1 encaissé le mois suivant
- 3 Chèques\* de 40€ : 1 encaissé à l'inscription, 2 encaissés les deux mois suivants
- 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 :

