



COURS DE YOGA AUTOMNE 2018

Après une absence d'un an, la Municipalité de Saint-Tite-des-Caps s'est entendue de nouveau avec un professeur de yoga afin de pouvoir reprendre cette activité, ici à Saint-Tite-des-Caps, à l'automne 2018.

Madame Noëlline Cyr est spécialisée en Hatha Yoga, certifiée à Bali, Indonésie par la Yoga Alliance et certifiée au Québec par la Fédération Internationale de Yoga (IYF) et la Fédération Francophone de Yoga (FFY). Madame Cyr donne déjà des cours à la Municipalité de St-Ferréol-les-Neiges et chez Endorphine à Beaupré.

Le Hatha Yoga est différent du Vinyasa Yoga que l'ancien professeur madame Riel enseignait. Ce type de yoga travaille davantage sur l'apprentissage des postures de yoga, et ce, au rythme de chaque élève. L'accent est mis sur la façon de bien travailler avec son corps pour bien effectuer les postures. Les exercices se font dans le respect de chaque individu, et ce, sans compétition. Le Hatha Yoga, c'est un équilibre entre « le mouvement et la respiration », un équilibre entre « le corps et l'esprit ».

Nous lançons donc une série de 12 cours et ce, à compter de la semaine du 10 septembre 2018 jusqu'au 14 décembre, avec un arrêt de 2 semaines pour les semaines du 1^{er} octobre et du 8 octobre 2018. Au choix, tous les lundis de 19h00 à 20h00 ou tous les vendredis de 16h15 à 17h15 au Centre des loisirs situé au 232 avenue Royale, au coût de 80 \$ par inscription. Ce cours vise les personnes de 18 ans et plus.

NOTE : Un tapis de yoga, un bloc de yoga et une tenue sportive sont requis.

Donc bienvenue à tous les intéressés et surtout à madame Noëlline Cyr!



Cours de Yoga (Hatha Yoga)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM : _____ **PRÉNOM :** _____

Adresse courriel : _____ Téléphone : _____

Avez-vous déjà suivi des cours de Yoga ? _____

Avez-vous des limitations physiques ou une maladie qui pourraient vous restreindre ?

Si oui, les nommer : _____

Du 10 septembre au 10 décembre 2018, lundi de 19h00 à 20h00 : _____

Du 10 septembre au 10 décembre 2018, vendredi de 16h15 à 17h15 : _____

Douze (12) cours pour 80 \$.

À payer comptant ou par chèque au nom de : Municipalité Saint-Tite-des-Caps lors de votre inscription.

Faire parvenir votre formulaire d'inscription à info@sainttitedescaps.com et pour y effectuer votre paiement en personne ou par la poste :

Hôtel de ville Saint-Tite-des-Caps, 5 rue Leclerc, Saint-Tite-des-Caps, Québec, G0A 4J0.

Date limite d'inscription : 4 septembre 2018

Enseignante : Noëlline Cyr, téléphone : 418-929-5221.

Namasté

Payé comptant : _____ chèque : _____