



## COURS DE YOGA HIVER 2019

C'est avec un grand plaisir que la Municipalité de Saint-Tite-des-Caps, avec la merveilleuse collaboration de madame Noëlline Cyr, organise une session de yoga pour l'hiver 2019.

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 chez-nous depuis quelques mois ainsi qu'à la Municipalité de St-Ferréol-les-Neiges et chez Endorphine à Beupré.

Le Hatha Yoga un type de yoga qui 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 14 janvier jusqu'au 3 avril 2019. Au choix, tous les lundis de 19h00 à 20h00 ou tous les mercredis 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 merci 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 14 janvier au 1<sup>er</sup> avril 2019, lundi de 19h00 à 20h00 : \_\_\_\_\_

Du 16 janvier au 3 avril 2019, mercredi 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.

Faites parvenir votre formulaire d'inscription à [info@sainttitedescaps.com](mailto:info@sainttitedescaps.com) et effectuez votre paiement en personne ou par la poste à l'Hôtel de ville Saint-Tite-des-Caps au 5 rue Leclerc, Saint-Tite-des-Caps, Québec, G0A 4J0.

**Date limite d'inscription : 11 janvier 2019**

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

**Namasté**

Payé comptant : \_\_\_\_\_ chèque : \_\_\_\_\_