

Nathalie vous propose 3 ateliers pour faire du bien à votre dos !

Les samedi matin de 9h à 11h, salle relaxation (2e étage, Espace Rémy Roure), places limitées, Inscrivez-vous vite, parlez-en autour de vous !

Vous pouvez participer indifféremment à chaque atelier, pas d'ordre, ni niveau requis. Personnes extérieures et débutants bienvenues, venez avec vos amis !

☐ **Atelier 1 : samedi 28/11, Souplesse et tonicité du dos :**
Eclairage anatomique colonne vertébrale et dos (20 mn) et pratique de yoga pour détendre, étirer et renforcer (1h40),

☐ **Atelier 2 : samedi 23/01, la colonne vertébrale comme axe énergétique et axe intérieur** : Théorie sur les nâdis et les chakras (20 mn), pratique de yoga pour faire circuler l'énergie et se réaligner (1h40),

☐ **Atelier 3 : samedi 20/03, « La colonne vertébrale comme support de méditation pour libérer le mental »** : Symbolique de la colonne en Inde et en occident et différents types de visualisations (20 mn), pratique de yoga avec visualisations (1h20) et méditation guidée puis silencieuse (20 mn).

Tarifs (par personne) : ☐ 1 atelier : 25€ ☐ 2 ateliers : 40€ ☐ 3 ateliers : 65€.
Ateliers limités à 13 personnes pour apporter un suivi à chacun.

Inscriptions, auprès de GFL,
Dossier d'inscription + règlement à remettre 1 semaine avant l'atelier (boite aux lettres de GFL) :
- Préinscription sur notre site (pour vous assurer qu'il reste des places),
- Présente fiche d'inscription complétée (coordonnées, nombre et atelier choisi),
- Votre règlement, par chèque à l'ordre de « Gym Forme Loisirs »,

Nous nous réservons la possibilité d'annuler l'atelier si pas suffisamment d'inscrit (remboursement).

Prénom : …… **Nom :** …… **Tel :** ……..

Mail :…… **Déjà inscrit GFL : OUI ☐ NON ☐**

Sportivement, le bureau GFL, le 6/11/2026

Nous contacter : Site internet, www.gym-forme-loisirs-07500.fr Mail : asso.gym.form.loisirs@orange.fr
+ d'info sur le contenu des ateliers : Nathalie Thomas Robin, https://www.nathalie-yoga-souffle.net/