

**AVIS AUX PERSONNES EN ÂGE D'AVS**

**LA COMMUNE ORGANISE DES COURS DE YOGA**

**Ces cours auront lieu les mercredis :**

- de 10h00 à 11h00 - pour les initiés
- de 11h00 à 12h00 - pour les débutants

**à l'école des Boudines, rue des Boudines 10,**

**1<sup>ère</sup> session : du 11 janvier 2012 au 28 mars 2012**

**2<sup>ème</sup> session : du 4 avril 2012 au 27 juin 2012**



**Zen, restons Zen !**



**Principe des cours de yoga**

Retrouver calme, souplesse et sérénité avec le yoga. Sébastien Mignot vous propose des cours de yoga incluant une pratique de postures physiques (Asanas), des exercices de respiration (Pranayama) et une initiation à la méditation (Dyana)

Les cours sont ouverts aux aînés de tous niveaux. Aucune souplesse de base n'est requise pour participer, les débutants sont les bienvenus; seul compte votre enthousiasme !

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez téléphoner à la mairie de Meyrin, service des aînés, téléphone no 022 782 82 82.



**Coupon d'inscription**

Je m'inscris pour le cours de yoga :

**Du 11 janvier 2012 au 28 mars 2012**

- session 1 - initiés : de 10h00 à 11h00 et m'engage à payer **CHF 35.-**
- session 1 - débutants : de 11h00 à 12h00 et m'engage à payer **CHF 35.-**

**Du 4 avril 2012 au 27 juin 2012**

- session 2 - initiés : de 10h00 à 11h00 et m'engage à payer **CHF 35.-**
- session 2 - débutants : de 11h00 à 12h00 et m'engage à payer **CHF 35.-**

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: ..... Téléphone: .....

A retourner **dès réception de la présente** à la mairie de Meyrin, service des aînés, case postale 367, 1217 Meyrin 1 ou par e-mail, [aines@meyrin.ch](mailto:aines@meyrin.ch)