

AVIS AUX PERSONNES EN ÂGE D'AVS

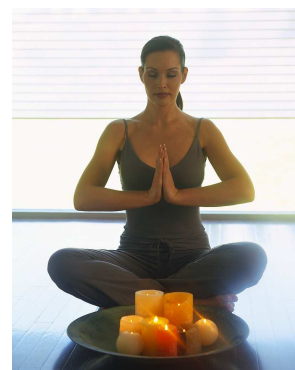
LA COMMUNE ORGANISE DES COURS DE YOGA

Ces cours auront lieu les mercredis de 11h00 à 12h30 à
l'école des Boudines, rue des Boudines 10,

du 15 septembre 2010 au 20 octobre 2010 (première session)
et
du 3 novembre 2010 au 15 décembre 2010 (seconde session)



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 la :

session 1 : du 15 septembre au 20 octobre 2010 et m'engage à payer **CHF 30.-**

session 2 : du 3 novembre au 22 décembre 2010 et m'engage à payer **CHF 30.-**

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.