



Saison 2023/2024



# Atelier Pranayama / Cakras

Atelier de 2h00

ADHÉRENT 20 € - NON ADHÉRENT 25 €



## Atelier PRANA

Energie d'assimilation, de redynamisation.  
Préparer le corps et le souffle  
Techniques basées sur l'inspire et la rétention pleine

Samedi 25/11/23



## Atelier APANA

L'énergie apaisante, calmante, d'élimination basée sur l'expire et la rétention à vide.

Samedi 13/01/24



## Atelier 3 premiers CAKRA

Pratique de postures, de mantra, de respirations énergétiques spécifiques, de petites méditations

Samedi 16/03/24



## Atelier 4 derniers CAKRA

Pratique de postures, de mantra, de respirations énergétiques spécifiques, de petites méditations

Samedi 15/06/24

Yogact - Valérie Le Viol Vasconcelos  
P : 06 84 23 64 09 - mail : yogact78@gmail.com

ATELIER LE SAMEDI MATIN , DE 10H00 A 12H00

MAISON DE QUARTIER DE LA CLEF ST PIERRE - ELANCOURT

*Le nombre de places étant limité, merci de réserver votre place*

Retrouvez toutes les informations sur notre site internet : <https://elancourt.valc.fr>



ATELIER YOGA 2023/2024



# BULLETIN D'INSCRIPTION

VALC - VIVRE A LA CLEF / YOGACT

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Utilisateur

WhatsApp :  OUI  NON

E-mail :

Adhérent

VALC :  OUI  NON

*Si oui, mentionnez votre activité*

## Choix des dates d'ateliers

Prana - Samedi 25 novembre 2023

3 premiers CAKRA - Samedi 16 mars 2024

Apana- Samedi 13 janvier 2024

4 derniers CAKRA - Samedi 15 juin 2024

## Inscription

Le règlement et le bulletin d'inscription sont à retourner à Valérie LE VIOL VASCONCELOS ou à remettre dans la boîte aux lettres de VALC (6 rue de Dublin - 78990 Elancourt).

## Règlement

Par chèque à l'ordre de VALC, espèces, coupons sport, chèques ANCV ou virement\*

*\*Si vous souhaitez régler par virement, veuillez nous contacter, pour les coordonnées bancaires.*

Facture :  OUI  NON

Fait le ...../...../20.....

Signature :

*En cas d'absence de votre part, notez bien qu'aucun remboursement ne pourra avoir lieu.*