



Le centre Socioculturel « A la Croisée Des Autres » propose aux **SENIORS** du territoire de participer à un cycle



YOGA et RELAXATION SUR CHAISE

Encadré par **Elsa DROUET**

Les **LUNDIS** de 10h30 à 11h30
À la salle convivialité à **ST PAUL DES LANDES**

Cycle de 10 séances de Septembre à Novembre 2021.
Première séance le Vendredi 17 Septembre pour essai !



Avec le Centre Socioculturel « A la Croisée des Autres »

3, Rue Pierre de Coubertin 15130 YTRAC ☎ 04 71 46 83 00 – accueil@csalacroiseedesautres.fr



TARIFS du CYCLE YOGA et RELAXATION SUR CHAISE



Atelier basé sur l'écoute et la connaissance de soi et de son corps, pour un **bien être physique et mental**. Sans esprit de compétition, sans jugement, chacun à son rythme, l'objectif est de se faire du bien sur bien des plans, **se laisser guider pour lâcher prise dans une atmosphère détendue et bienveillante**, sans oublier la bonne humeur et d'humour..

Certificat médical en cours de validité OBLIGATOIRE !

Les actions du centre socioculturel sont ouvertes aux **ADHERENTS**
(adhésion à renouveler en septembre 2021) : Adhésion individuelle 5.50€ / Adhésion familiale 11€

QUOTIENTS FAMILIAUX		1 <427	2 428-518	3 518-660	4 661-1045	5 1045-1397	6 1398-1833	7 1834-2202	8 > 2203
% des aides CCAS pour les Ytracois		60%	50%	40%	30%	0%	0%	0%	0%
YOGA et RELAXATION SUR CHAISE 10 séances	TARIF EXTERIEUR	19€	20€	21€	22€	23€	24€	25€	26€
	TARIF COMMUNES PART	18€	19€	20€	21€	22€	23€	24€	25€
	AIDE CCAS YTRAC	10.80€	9.50€	8€	6.30€	0€	0€	0€	0€
	TARIF YTRAC CCAS DEDUIT	7.20€	9.50€	12€	14.70€	22€	23€	24€	25€