

## COURS STUDIO 86 - Cachan

### Formulaire d'inscription

Nathalie Fabryczny de Ternay

06 79 38 30 61

Instagram : l'atelier du lotus

<http://ammahyanga.com>

Nom .....

Prénom.....

Date de naissance.....

Adresse postale.....

Mail.....

Tél. Portable.....

Instagram.....

Facebook.....

**Sports pratiqués ou déjà pratiqués, arts martiaux, chant, pratique de méditation...**

.....

Merci de fournir dès que possible : un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga, du pilates

#### Petit Sondage :

Seriez-vous intéressée par d'autres créneaux ? Si oui, lesquels ?

#### Tenue et matériel conseillés pour la pratique

Matériel : Un tapis de yoga, 2 briques, 1 sangle, 1 ballon paille, 1 petite couverture polaire, 1 petite bouteille d'eau

Tenue : legging, jogging, chaussettes chaudes, tee shirt, gilet.

#### Merci de signaler spécifiquement vos problèmes de santé :

Les cas d'hypertension, d'hypertension oculaire avec ou sans traitement, stabilisé ou non. ; des problèmes cardiovasculaires... d'anciennes fractures, des opérations plus ou moins anciennes...Les éventuels traitements en cours...

Les douleurs du squelette, douleurs musculaires ponctuelles ou chroniques.