



ASPA YOGA



QUI SOMMES-NOUS ?



Dans le cadre de l'**ASPA**, nous sommes un club associatif avec pour vocation la pratique et l'enseignement du **yoga**. L'activité est **accessible à tous les agents du PAS**. Le yoga est aujourd'hui reconnu comme une méthode de **bien-être, de développement personnel et d'épanouissement**.

NOS ACTIVITÉS ?

- Enseignement des alignements, ajustements individuels
- Techniques de respiration (pranayama) et de méditation
- Aide à l'organisation et à la rigueur au quotidien



CLES
Coopérations Locales
et Environnementales en Synergies
PORTS DE STRASBOURG



PAS

PORT AUTONOME DE STRASBOURG

COMMENT S'INSCRIRE ET QUELLES MODALITÉS ?

Jeudi 9 janvier 2020 à 12h15 : cours d'essai gratuit.

La professeure sera Sabine Turchi, **Respir'Yoga Sabine** qui enseigne en club et en entreprise depuis 2016.

Si le cours d'essai a été concluant, un chèque à l'ordre de l'ASPA d'un montant de **93 € (76 € pour les adhérents à l'ASPA)**, sera à remettre à Joana Nobrega, responsable de section.

Ce montant couvre les **21 séances** de yoga qui seront dispensées entre **le 15 janvier et le 30 juin 2020**. Il tient compte de la participation du PAS à hauteur de 40 % dans le cadre de sa démarche RSE.

Matériel nécessaire :

- **tapis de yoga,**
- **tenue confortable.**

Vestiaires :

- **possibilité de se changer sur place.**



Sabine Turchi



OÙ NOUS TROUVER ?

Les cours se tiendront tous les **jeudis pendant 45 min de 12h15 à 13h00** dans la salle qui se trouve devant l'ex-bureau de Damien Nerkowski au 3^e étage du 25 rue de la Nuée bleue, aile DVD.

Joana NOBREGA
j.nobrega@strasbourg.port.fr - Fixe → 03 88 21 74 62

CONTACT



CLES
Coopérations Locales
et Environnementales en Synergies
PORTS DE STRASBOURG

PAS

PORT AUTONOME DE STRASBOURG

