

# YOGA

Hiver 2012

Ce cours met l'accent sur la détente et la relaxation afin de donner des outils simples et accessibles pour mieux gérer le stress dans le quotidien. En utilisant différentes techniques de relaxation, de respiration ainsi qu'une expérience des postures tout en douceur, ce cours vous permettra d'apprendre à relaxer le corps, calmer l'esprit... ralentir le rythme.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
<b>NIVEAU 1</b>									
Yoga détente et relaxation	09 860 06	01	Lu 13h45 à 15h	0310	16 janv.-26 mars / 10 séances	77	90	130	1-5

1. Aucune expérience n'est requise
5. Il n'y a pas de cours pendant la semaine de lecture du 5 au 10 mars

EM: Étudiant membre. Tous les étudiants inscrits à 12 crédits de cours à l'UL sont automatiquement membres du PEPS.
M: Membre du PEPS
NM: Non membre du PEPS

**Responsable : Carolle Leclerc**

**Information : Nadine.Duperron@sas.ulaval.ca/418 656-2131 poste 6033**

**Inscriptions : 656-PEPS**

Saviez-vous que le PEPS vous offre le service de location de panier à vêtements à faible coût? Pour en savoir plus, consultez le [www.peps.ulaval.ca](http://www.peps.ulaval.ca)

Prolongez les heures gratuites de stationnement en vous procurant une vignette. Informez-vous au comptoir d'accueil ou au [www.peps.ulaval.ca](http://www.peps.ulaval.ca) pour en savoir plus.

## REMBOURSEMENT

**Le remboursement d'un abonnement, d'un cours ou d'une activité est consenti seulement pour l'une des deux raisons suivantes :**

- 1) un problème de santé validé avec un billet médical;
- 2) un conflit d'horaire académique ou un changement imprévu de la situation professionnelle, appuyés par des documents officiels, et ce, pendant la session en cours seulement.

Note : Des frais d'administration de 10 % seront retenus sur le montant remboursé jusqu'à concurrence de 20 \$. Le client devra aussi assumer le paiement du temps encouru à son abonnement ou à son cours.

## AVIS

### Changement de groupe

Après l'inscription, le changement permanent de groupe est possible sans pénalité, si l'autre groupe visé n'est pas complet ET s'il s'avère nécessaire à la suite d'un conflit d'horaire académique ou d'un changement imprévu de la situation professionnelle.

## REPRISES

Les cours annulés en raison d'événements incontrôlables (ex : tempête, panne électrique) NE SONT ni repris et ni remboursés. Informez-vous auprès de votre moniteur de cours. Il en est de même si le participant devait s'absenter pour un ou plusieurs cours.