

YOGA

Hiver 2012

Le yin yoga nous invite à être dans la posture avec conscience pendant quelques minutes (1 à 5 min.) Des blocs et des coussins peuvent être utilisés pour nous donner plus d'aisance. Une pratique régulière permet un allongement de la fibre musculaire, un relâchement profond des tensions présentes et une meilleure mobilité articulaire. Le yin yoga cible particulièrement les fascias et les méridiens tendino-musculaires permettant au corps de retrouver une liberté de mouvement et de mieux s'adapter aux stress physiques et psychiques.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
NIVEAU 2									
Yin yoga	09 860 02	01	Ma 16h à 17h30	0310	17 janv.-27 mars / 10 séances	77	90	130	2-5

2. Préalable : avoir suivi le cours "initiation régulier" ou l'équivalent
 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

Prolongez les heures gratuites de stationnement en vous procurant une vignette. Informez-vous au comptoir d'accueil ou au 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.