

DEMANDE D'INSCRIPTION A L'ASM – SECTION YOGA

SAISON 2025 / 2026

Nom :

Prénom :

Société :

Direction :

Tel. Bureau :

Tel. Portable :

Email :

Date de naissance :

Date et Signature :

	ADHESION ASM			Lundi			Mardi		Mercredi	Jeudi
Entourez / cochez les cases qui vous concernent	Collaborateur d'une société adhérente à l'ASM BY BAT IDF (HAR – HAS – REP – OPB – CPI) – BBI – BYCN SA – PURCHASING – BCSN – BY TP – ELAN – BY ES FM – LINKCITY – BY IT – BY SA – BY TEL – COLAS DS – SAIPEM – COLAS IDFN – AXIONE – EQUANS	Collaborateur d'une société non adhérente à l'ASM : Alstom - Brezillon – BYEFE – COLAS SA – TF1 – BY IMMO – C2S Famille et retraités	Collaborateur de sociétés extérieures Dont intérimaires et prestataires de services	MAURICE BAQUET	SPORTING		SPORTING		MAURICE BAQUET	MAURICE BAQUET
Déjà adhérent à l'ASM via une autre section Précisez la section :	Carte ASM : 55	Carte ASM : 85	Carte ASM : 125	12h15–13h15 YOGA VINYASA	18h30–19h30 YOGA VINYASA	19h30–20h30 YIN YOGA	18h30–19h30 YIN YOGA	19h30–20h30 YOGA VINYASA	12h15–13h15 YIN YOGA	12h15–13h15 HATHA YOGA
Adhésion Section 1 cours/semaine Section : 60 €	Carte ASM + 1 cours Total à régler : 115 €	Carte ASM + 1 cours Total à régler : 145 €	Carte ASM + 1 cours Total à régler : 185 €							
Adhésion Section 2 cours/semaine Section : 80 €	Carte ASM + 2 cours Total à régler : 135 €	Carte ASM + 2 cours Total à régler : 165 €	Carte ASM + 2 cours Total à régler : 205 €							

Qu'est-ce que le Yoga Vinyasa ? Le terme « Vinyasa » en Sanskrit décrit la synchronisation du mouvement sur la respiration. Le yoga Vinyasa repose donc sur un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration, telle une invitation à se reconnecter avec l'essentiel.

Le Yin Yoga est un yoga doux mais profond qui utilise les postures classiques du yoga indien mais avec une approche différente : une approche de lâcher prise profond et total. C'est en quelque sorte une discipline magique qui est facile à pratiquer et qui a des bénéfices phénoménaux sur le bien-être.

Le Hatha Yoga est une pratique lente, détendue afin de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps. Sa singularité ? Les postures sont tenues bien plus longtemps que dans les [yogas dynamiques](#). En outre, on travaille tout particulièrement les différentes respirations (également appelées « pranayamas ») ainsi que la méditation.