Stage de Yoga

Cultiver équilibre et vitalité

A la salle de danse de GRUFFY

Aux humains parfois déboussolés que nous sommes, équilibristes de l'existence, le yoga offre tout à la fois un ancrage, un point d'attache et une direction. La posture, subtilement associée au souffle, permet de créer en soi un équilibre solide et durable, harmonie à la fois physique, mentale et émotionnelle.

Au diapason de cette nature qui s'extrait doucement de sa torpeur hivernale, accueillir et reconnaître en soi cet éveil de l'énergie, de la vitalité, la joie de renaître à cet élan de vivre, de vibrer, de ressentir, de créer ! Quelle plus belle manière de saluer comme il se doit l'arrivée du printemps ?

Une séance de 2 heures, à la fois dynamisante et harmonisante, associant pratique posturale et respiratoire, méditation et relaxation, suivie d'un moment convivial d'échange et de partage.

Au gré du mouvement, éveillez le corps et le souffle à cet équilibre qui se révèle et s'installe, au-dedans comme au-dehors. La pratique permet d'entrer en soi, en connexion avec une nature profonde et en résonance avec le monde qui nous entoure.

« *Il y a une vitalité, une force de vie, une énergie, un élan, qui se traduit en action à travers vous et comme vous êtes unique, cette expression est elle aussi unique.* » Martha Graham, danseuse.

Frédérique GOUZY

Formée au sein de l'ETY de Claude Maréchal, pratique le yoga depuis une quinzaine d'années et enseigne cette discipline, en individuel, en entreprises et en cours collectif, depuis 3 ans.

Informations pratiques

Date : le samedi 23 mars 2024

Horaires : de 9h à 11h30

Lieu : Association Art & Mouvement du Semnoz
salle de danse – place des Ecoles – 74540 GRUFFY

Matériel : tapis et matériels fournis. Prévoir un vêtement chaud ou un plaid pour les temps de relaxation

Stage ouvert à tous, débutants ou pratiquants confirmés

Coût : 25€ / personne

Stage assuré avec un minimum de 8 personnes.

Renseignements et inscriptions (avant le 16 mars 2024) :

- Association Art & Mouvement du Semnoz
  Annick FARAMAZ 06 28 07 67 84
- Frédérique GOUZY – frederique.gouzy@yahoo.fr
  07 89 01 01 68

Bulletin d'inscription
(un bulletin par personne)

à compléter, signer et retourner avant le 16 mars 2024 à :
Art et Mouvement du Semnoz / Annick FARAMAZ
Place des Ecoles - 74540 GRUFFY

Coordonnées de l'élève

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance ..... /..... /.....

Adresse .....

.....

.....

Tél .....

Email .....

Je souhaite participer au cours de :

☐ **Yoga** le 23/03/2024 de 9h à 11h30

Tarif unique 25 €

Règlement
Je joins à la présente un chèque de : ..... €
à l'ordre de Art et Mouvement du Semnoz

Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné(e) :

.....

mère, père, tuteur, autorise ma fille, mon fils :

.....

à participer au stage de yoga du 23 mars 2024 à Gruffy. Les organisateurs n'assurant pas la garde des mineurs, je déclare avoir pris les dispositions nécessaires à cet effet. Voici mes coordonnées :

Nom .....

Prénom .....

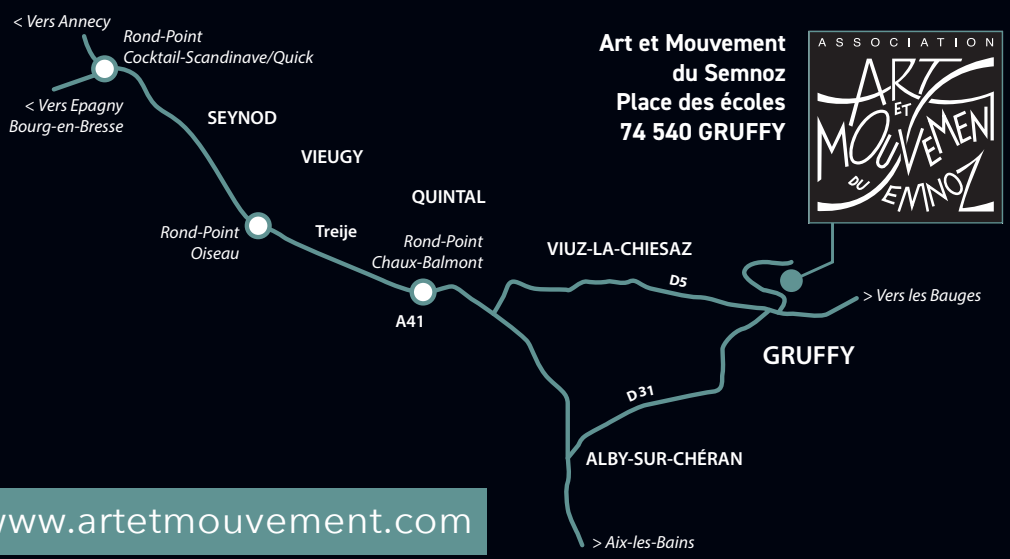
Adresse .....

.....

Tél .....

Email .....

Signature



Art et Mouvement du Semnoz
Place des écoles
74 540 GRUFFY

www.artetmouvement.com

www.carolineduhamel.com - ©Adobestock, Remi-photo.com, les Chics Filles