

Stage de Yoga

Le yoga, jour après jour

5 séances à la salle de danse de GRUFFY

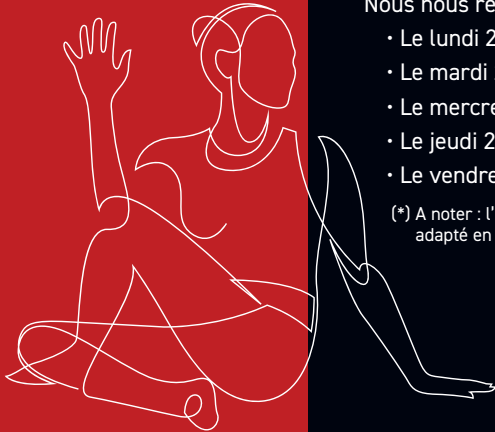
C'est dans la durée et dans la régularité que le yoga révèle tous ses bienfaits et ouvre la voie à une profonde transformation intérieure. A l'occasion des vacances de la Toussaint, je vous propose de faire l'expérience de la pratique quotidienne. Une séance chaque jour, pour découvrir, vivre et ressentir en soi tous les trésors du yoga lorsqu'il s'invite comme un rituel et s'inscrit dans une discipline à la fois engagée et bienveillante.

Nous nous retrouverons aux dates et heures ci-dessous :

- Le lundi 21 de 18h45 à 19h45
- Le mardi 22 de 18h45 à 19h45
- Le mercredi 23 de 18h45 à 19h45
- Le jeudi 24 de 6h45 à 7h45, pour une découverte matinale (*)
- Le vendredi 25 de 18h45 à 19h45

(*) A noter : l'horaire de cette séance de début de journée pourra être adapté en fonction de vos éventuelles contraintes professionnelles.

Redressement, assouplissement, tonicité, énergie : des séances variées vous permettront d'explorer de multiples intentions posturales et respiratoires et d'en mesurer les bénéfices sur votre corps, votre souffle et votre équilibre intérieur.



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 : du lundi 21 au vendredi 25 octobre inclus

Horaires : de 18h45 à 19h45 sauf le jeudi (voir ci-dessus)

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

Matériel : Prévoir une tenue souple et confortable, un plaid ou un vêtement chaud au besoin pour les fins de pratique. Pour la séance du matin, il est recommandé de venir à jeun.

Stage ouvert à toutes et tous, assuré avec un minimum de 8 personnes.

Coût : 55€ / personne pour la semaine, pas d'inscription à la séance.

Renseignements et inscriptions (avant le 17 octobre 2024) :

Frédérique GOUZY :
frederique.gouzy@yahoo.fr et au 07 89 01 01 68

Bulletin d'inscription

(un bulletin par personne)

à compléter, signer et retourner **avant le 17 octobre 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 du lundi 21 au vendredi 25 octobre

Tarif unique 55 €

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 lundi 21 au vendredi 25 octobre 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

