



ATELIERS D'ÉTÉ 2019 DE L'ESF YOGA

Yoga et quelques maux du quotidien

Les ateliers d'été ont pour objectif de garder le fil avec la pratique de yoga pendant la période estivale ou de la découvrir, avec en parallèle une approche complémentaire. Cette année : les petits maux du quotidien.

DATES / HORAIRES / LIEUX

Les **mardis** 9 – 16 – 23 – 30 juillet

De **18h15 à 20h15**, parc de la Fresnaye (derrière le château).

En cas de mauvais temps : salle polyvalente de Versainville.
En cas de temps incertain, un mail envoyé le midi indiquera le lieu exact.

TARIFS

Séance **15 €** / 3 séances **35€** / 4 séances **45 €**

CONTENU

Yoga et quelques maux du quotidien

Outre l'assouplissement des articulations et des muscles, la pratique du Yoga procure détente, bien-être et sérénité, diminue le stress et permet d'atteindre un équilibre intérieur. Elle aide à atténuer ou dissoudre les causes sous-jacentes de nombreux troubles autant physiques que psychologiques et contribue à leur résolution.

Au cours des différents ateliers, la pratique mettra l'accent sur quatre maux qui perturbent couramment notre quotidien. Dans l'ordre : **l'anxiété, les troubles du sommeil, les maux de tête, les troubles digestifs**, l'anxiété étant d'ailleurs souvent à l'origine des trois autres.

Même si l'on n'est pas sujet à ses problèmes que la pratique courante considère de toutes les manières, ces séances s'adressent à chacun, occasion d'une détente renouvelée et de se reconnecter à soi.

Au cours des 2 heures, le yoga postural sera complété d'autres pratiques : respirations (pranayama), yoga nidra, marche méditative, méditation, son...

ANIMATION

Véronique Vauvrecy, Diplômée de l'Ecole Française de Yoga

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

Véronique : 06 78 08 92 47 / veronique.vauvrecy@yahoo.com

ATELIERS D'ÉTÉ 2019

Je soussigné(e).....*declare par la présente que mon état de santé me permet de suivre la session d'été de l'ESF Yoga.*

L'ESF Yoga a souscrit un contrat d'assurance responsabilité civile mais qui ne couvre pas les dommages corporels. Il appartient à chacun au regard de sa situation personnelle de prendre toutes les dispositions d'assurance pour la pratique de ses activités.

J'accepte en outre les conditions d'inscription. 3 séances 35€

SÉANCES	4 séances	1 séance Ma 9 juillet	1 séance Ma 16 juillet	1 séance Ma 23 juillet	1 séance Ma 30 juillet
TARIF	45,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €	15,00 €
INSCRIPTIONS					

Cocher les séances et payer **obligatoirement** lors de l'inscription par chèque à l'ordre de l'ESF Yoga ou en espèces. Aucun remboursement ne sera effectué après l'inscription.

Date :

Signature :