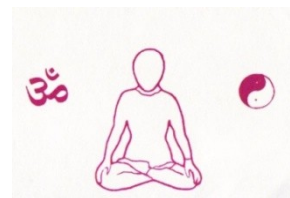




Faire du YOGA
UN ART DE VIVRE
AU QUOTIDIEN...



**Connaître et vivre son corps, utiliser pleinement sa respiration,
rééquilibrer et doser ses énergies, se ressourcer, se détendre et se
concentrer, se recentrer, s'enraciner**

A FONTENAY-AUX-ROSES

- ✓ **le mercredi de 19 h 30 à 20 h 45 (soit 1 h 15)**
- ✓ **deux samedis par mois de 12 h 30 à 15 h (soit 2 h 30)**

Ces cours-stage du samedi sont bâtis autour d'une phrase tirée de la philosophie orientale ; ils incluent des exercices, de la méditation et des postures et permettent d'aller plus loin dans l'approche du yoga et d'explorer des exercices facilement reproductibles dans la vie quotidienne.

Les cours ont normalement lieu même pendant les vacances scolaires, de début septembre à mi-juillet.

REPRISE DES COURS

Le 2 septembre pour les cours du **mercredi**

Le 5 septembre pour les « cours-stages » du **samedi**

Dates suivantes, sauf indication contraire dans les lettres d'infos envoyées régulièrement

- * **1er trimestre** : Samedis 5 et 19 septembre, 10 et 24 octobre, 14 et 21 novembre, 5 et 19 décembre
- * **2^{ème} trimestre** : Samedis 16 et 30 janvier, 27 février, 27 mars
- * **3^{ème} trimestre** : Samedis 10 et 24 avril, 22 mai, 12 – 26 juin et 10 juillet

TARIFS :

200 €/trimestre, 70 €/mois ou 18 €/cours... ou 480 € pour l'année, ou encore 175 € pour 10 cours

350 €/trimestre ou 880 €/an pour accès à tous les cours du mercredi et du samedi

(pour les nouveaux arrivants, le premier cours est gratuit)

Les prix au mois ou au trimestre correspondent respectivement à 4 semaines ou 3 mois consécutifs

Les cours manqués le mercredi peuvent être remplacés le samedi.

(en cas de difficultés financières ne pas hésiter à m'en parler)

Assurance : chèque de 12 €, à l'ordre de la FIDHY + certificat médical

A noter que : le cours du samedi est égal à 2 cours d'1 h ¼. Si vous ratez deux cours le mercredi, vous pouvez les remplacer par un cours le samedi. Si vous n'avez raté qu'un cours le mercredi, vous pouvez venir à un cours le samedi en réglant le complément.

Vous pouvez aussi participer à un « cours-stage » du samedi de temps à autre en plus de votre cours habituel, le tarif étant alors de **40 € pour les 2 h 30**.

Cours particuliers :

Séances de yoga à mon domicile ou au domicile des personnes intéressées. Travail personnalisé et adapté (préparation à l'accouchement, séances « anti-stress », spécialisées respirations et détente) avec, si la personne le souhaite, un temps de parole sur le vécu du travail. Horaires variables.

Renseignements : Danièle SIMON - 06 84 61 96 03 – danielesimon92@gmail.com - www.danielesimon.eu

3 journées de yoga à Orgerus, une par trimestre, de 10 à 18 h

Pour prendre soin de soi, de ses articulations, de sa musculature, de sa respiration
Pour progresser vers le lâcher prise et apaiser le vent des pensées grâce à la relaxation et la méditation

- Samedi 28 novembre
- Samedi 6 mars
- Samedi 5 juin

[Voir plus](#)

Approche de la méditation dans l'esprit du zen

- Des ateliers en distanciel 2 jeudis par mois de 20 h 30 à 22 h : [voir plus](#)
- Une journée de 10 à 18 h, le samedi 23 janvier à Etioilles, près d'Evry : [voir plus](#)
- Une session de 3 jours à Etioilles (près d'Evry), du 5 au 8 novembre : [voir plus](#)
- Une session de 3 jours-3 nuits début juillet à ND du Chêne (près Le Mans) : [voir plus](#)

Conférence à Clamart

- **Lundi 18 Janvier, 19 h : L'art de bien vieillir**
Devenir vieux fait partie de la vie... Comment aborder cette période avec sagesse et sérénité ? Sans être dans le déni, comment ramener les inconvénients de la vieillesse à leur juste niveau ? Au cours de ce partage, nous examinerons les obstacles et verrons comment les négocier afin de nous exercer dans l'art du bien vieillir

Atelier à Clamart

- **Samedi 13 Mars : Trouver la confiance dans le corps et oser sa voix**
En termes de confiance, notre tête est souvent mauvaise conseillère. Comment aller cultiver la confiance dans le corps pour faire entendre sa voix et pratiquer sereinement les 4 oses de la relation ? Exercices et échanges nous permettront de trouver des clés au cours de cet atelier.

Et aussi...

La possibilité d'un séjour à Pondichéry et d'un voyage en Inde du Sud du 7 au 22 février 2027

Une découverte de la culture indienne organisée au profit de l'École Vellai Thamarai, créée par les professeurs de mon école, le Soleil d'Or

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRES DE :

DANIELE SIMON

Moniteur de Yoga, diplômée de l'Ecole du Soleil d'Or, formée aux techniques douces de Gymnastique Inter-Active et aux méthodes de Relaxation et de Régulation Psycho-toniques. Adhérente FIDHY
Tél. : 06 84 61 96 03 – Mail : danielesimon92@gmail.com – Site : www.danielesimon.eu

