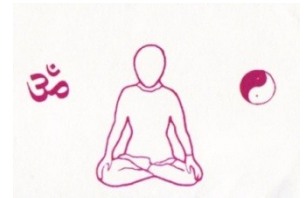




Faire du YOGA
UN ART DE VIVRE
AU QUOTIDIEN...



**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 3 septembre pour les cours du **mercredi**

Le 6 septembre pour les « cours-stages » du **samedi**

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

- * **1er trimestre** : Samedis 6 et 13 septembre, 4 octobre, 1^{er} et 15 novembre, 6 et 20 décembre
- * **2^{ème} trimestre** : Samedis 10 et 24 janvier, 7 et 28 février, 5 mars
- * **3^{ème} trimestre** : Samedis 4 et 25 avril, 16 et 30 mai, 6 – 20 et 27 juin

TARIFS :

160 €/trimestre, 60 €/mois ou 18 €/cours... ou 460 € pour l'année, ou encore 170 € pour 10 cours

290 €/trimestre ou 580 €/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 **37,50 € 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 22 novembre
- Samedi 28 mars
- Samedi 13 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](#)
- Deux sessions de week-end à Etiolles (près d'Evry) , l'une en novembre, l'autre en mai : [voir plus](#)
- Une session de 3 jours-3 nuits début juillet à ND du Chêne (près Le Mans) : voir pl

Atelier à Clamart

- **Samedi 18 avril : Pratique d'exercices énergétiques et méditatifs**

On néglige souvent la détente et la relaxation : avant un rendez-vous important, après une longue réunion... prendre un moment pour souffler et se recentrer est essentiel. Des exercices simples permettront de canaliser son énergie, gérer les baisses de tonus et les "trop-pleins", se détendre physiquement pour évacuer les tensions et optimiser son énergie face à la pression de l'environnement.

Conférence à Clamart

- **Mardi 16 juin 2026 : Et si vous profitez des vacances pour voir comment la philosophie orientale peut être une aide dans la vie ?**

La sagesse orientale nous donne plein de clés pour une meilleure gestion de notre vie... Pour toute personne qui a des tâches multiples à mener à bien, cet atelier permet de comprendre que le temps est un allié et de sortir du syndrome « j'ai pas le temps ». Pour les personnes tendues, crispées, dispersées, elles repartiront avec des clés pour apprendre à mieux gérer leur corps en sachant le décontracter ou le redynamiser selon les besoins... elles expérimenteront comment mieux utiliser leur mental pour, tel un sportif, mieux se préparer aux situations.

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

