



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 20 h à 21 h 15 (soit 1 h 15)
- ✓ deux samedis par mois de 12 h 30 à 15 h (soit 2 h 30)

Ces cours-stage 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 septembre à juillet.

REPRISE DES COURS

Le 4 septembre pour les cours du mercredi

Le 14 septembre pour les « cours-stages » du samedi

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

- * **1er trimestre** : Samedis 14 septembre, 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 21 décembre
- * **2^{ème} trimestre** : Samedis 18 janvier, 8 et 22 février, 7 et 14 mars
- * **3^{ème} trimestre** : Samedis 4 et 18 avril, 2, 16 et 30 mai, 20 et 27 juin, 4 juillet

TARIFS :

140 €/trimestre, 51 €/mois ou 18 €/cours... ou 460 € pour l'année, ou encore 165€ pour 10 cours
(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
(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 un complément de 18 €.

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 **35 € pour les 2 h 30**.

STAGES PROGRAMMES SUR L'ANNEE 2019-2020

(voir détails sur mon site www.danielesimon.eu)

Septembre

Samedi 21
15 – 16 h

Conférence *Faire de son stress un allié* dans le cadre de la Journée des Auteurs Clamartois (14 h – 18 h 30) des Journées de Patrimoine, à la Médiathèque La Buanderie, place Ferrari, à Clamart

Octobre

Samedi 26
15 h 15 – 16 h 45

Exercices énergétiques et méditatifs, salle du Pavé Blanc, à Clamart

Novembre

Jeudi 21
19 h 30 – 22 h

Atelier de pratiques et d'échanges sur l'apport de la sagesse orientale dans la gestion de sa vie, à Paris (M^o Faidherbe Chaligny)

Samedi 30
10 – 17 h

Journée d'approche de la méditation dans l'esprit du zen à la Maison de Tobie à Choisy-le-Roi

Janvier

WE du 10-12

Session zen à Etioilles (près d'Evry, 91)

Février

Samedi 1^{er}

Participation au 3^e Salon du Livre de Bussy-saint-Georges, de 10 à 19 h

Mars

Jeudi 12
20-21 h

Conférence *Sortir du syndrome « j'ai pas le temps » !* à Clamart

Samedi 28
10 – 17 h

Journée d'approche de la méditation dans l'esprit du zen à la Maison de Tobie à Choisy-le-Roi

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 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

TEL. : 06 84 61 96 03

Mail : danielesimon92@gmail.com

Site : www.danielesimon.eu

Adhérente FIDHY

