



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 septembre à juillet.

REPRISE DES COURS

Le 1^{er} septembre pour les cours du mercredi

Le 11 septembre pour les « cours-stages » du samedi

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

- * **1^{er} trimestre** : Samedis 11 et 25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 11 et 18 décembre
- * **2^{ème} trimestre** : Samedis 15 et 29 janvier, 12 et 26 février, 12 et 26 mars
- * **3^{ème} trimestre** : Samedis 2 et 23 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin, 2 juillet

TARIFS :

140 €/trimestre, 51 €/mois ou 18 €/cours... ou 460 € pour l'année, ou encore 165€ pour 10 cours
250 €/trimestre ou 800 €/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

(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**.

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

STAGES PROGRAMMES SUR L'ANNEE 2020-2021
(voir détails sur mon site www.danielesimon.eu)

Septembre

Mardi 21
19 h – 20 h
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

Octobre

Mardi 5
19 h – 20 h
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

Samedi 16
14 h 30 – 17 h
Atelier pour *Cultiver son arbre intérieur*, en co-animation avec Marion Vallet
Salle de la Maison de Quartier du Jardin Parisien, à Clamart

Novembre

Mardi 9
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

Jeudi 18
20 h 30 à 21 h 30
Comment bien vivre dans le monde d'après Covid ?
Clamart

Décembre

Samedi 4
10 – 17 h
Journée d'approche de la méditation dans l'esprit du zen à la Maison de Tobie à
Choisy-le-Roi

Mardi 7
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

Janvier

Mardi 11
19 h – 20 h
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

WE du 7 au 9
Session zen à Etiolles (près d'Evry, 91)

Février

Mardi 2
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

Mars

Mardi 8
19 h – 20 h
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

Avril

Samedi 2
10 – 17 h
Journée d'approche de la méditation dans l'esprit du zen à la Maison de Tobie à
Choisy-le-Roi

Mardi 5
19 h – 20 h
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

Mai

Mardi 10
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre

Juin

Mardi 7
Séance de méditation avec l'Association Thérapies et Mieux-Etre
Salle Jean de la Fontaine, Maison des Associations, à Clamart

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

