



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 **7 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**

- \* **1er trimestre** : Samedis 10 et 24 septembre, 8 et 29 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre
- \* **2<sup>ème</sup> trimestre** : Samedis 7 et 21 janvier, 4 et 25 février, 4 et 18 mars
- \* **3<sup>ème</sup> trimestre** : Samedis 1<sup>er</sup>, 15 et 29 avril, 13 et 27 mai, 17 et 24 juin, 8 juillet

TARIFS :

**145 €/trimestre, 60 €/mois ou 18 €/cours... ou 450 € pour l'année, ou encore 165 € pour 10 cours  
300 €/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*

*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 **36 € 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](mailto:danielesimon92@gmail.com) - [www.danielesimon.eu](http://www.danielesimon.eu)

**STAGES PROGRAMMES SUR L'ANNEE 2020-2021**  
(voir détails sur mon site [www.danielesimon.eu](http://www.danielesimon.eu) )

**Novembre**

Samedi 19  
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 13 au 15                Session de méditation dans l'esprit du zen à Etiolles (près d'Evry, 91), avec la Maison de Tobie

**Février**

Samedi 11  
10 – 17 h                      Journée d'approche de la méditation dans l'esprit du zen à la Maison de Tobie à Choisy-le-Roi

**Mars**

WE du 10 au 12                Session de méditation dans l'esprit du zen à l'abbaye de Limon, Vauhallan (91), avec la Maison de Tobie

**Avril**

Mardi 18  
19 h à 20 h 30                Conférence : Du corps « instrument » au corps « temple » à Clamart

**Juin**

Samedi 3  
10 – 17 h                      Journée d'approche de la méditation dans l'esprit du zen à la Maison de Tobie à Choisy-le-Roi

Samedi 10  
14 h 30 – 16 h 30             Atelier : *Du Corps « instrument » au corps « temple »* 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](mailto:danielesimon92@gmail.com) – Site : [www.danielesimon.eu](http://www.danielesimon.eu)

