



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 6 septembre pour les cours du mercredi

Le 9 septembre pour les « cours-stages » du samedi

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

- * **1er trimestre** : Samedis 9, 23 et 30 septembre, 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 23 décembre
- * **2^{ème} trimestre** : Samedis 6 et 13 janvier, 3 et 17 février, 2 et 16 mars
- * **3^{ème} trimestre** : Samedis 6 et 20 avril, 4 et 18 mai, 1^{er}, 15 et 29 juin, 6 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 - www.danielesimon.eu

AUTRES PROPOSITIONS SUR L'ANNEE 202 »-202'
(voir détails sur mon site www.danielesimon.eu)

Une approche de la méditation dans l'esprit du zen :

- Des ateliers en distanciel 2 jeudis par mois de 20 h 30 à 22 h
- Une session de 6 jours du 26 au 31 janvier à ND du Chêne, à Vion
- Une session de week-end du 22 au 24 mars à Etioilles (près d'Evry)
- Une session de 4 jours du 1^{er} au 5 juillet à ND de Citeaux, près de Dijon

Des journées de développement psychospirituel conçues comme un parcours :

- Dimanche 26 novembre : Lâcher prise : du faire au laisser faire et au laisser être
- Dimanche 7 janvier : Dire OUI à la Vie
- Dimanche 10 mars : De l'enracinement à l'ouverture, un chemin du corps à l'âme
- Dimanche 28 avril : Rétablir le lien
- Dimanche 9 juin : Trouver un équilibre de vie

Une conférence à Clamart, le mardi 12 mars :

- **Rester serein dans les épreuves**
Traverser des moments difficiles fait partie de la vie. Comment ne pas se sentir perdu, dépassé et impuissant lorsqu'on doit faire face aux défis que la vie nous réserve ? Comment dépasser la détresse émotionnelle et gérer le conflit intérieur et ses émotions pour ne pas les subir ? Comment relativiser l'importance de ce qui arrive, désamorcer le stress, ne pas se laisser impressionner ni dominer par des émotions perturbatrices ? Comment garder la pleine possession de ses moyens physiques et intellectuels et prendre de la distance face aux événements afin d'accueillir ce qui vient et rester calme ?

Un atelier à Clamart, le samedi 9 décembre :

- **Expérimenter le lien Corps-Cœur-Esprit**
Notre corps nous ancre dans le monde. Notre tête est le lieu du cérébral, du mental. Lorsque le cœur joue son rôle de lien entre les deux, notre corps devient « habité » et notre mental se teinte de spirituel. Au cours de cet atelier, des exercices issus du yoga, du zen et du développement personnel, associés à des temps de partage, de relaxation, de visualisation et de méditation, nous mèneront successivement dans notre corps lombaire (corps ancestral, digestif), notre corps dorsal (corps respiratoire, affectif) et notre corps cervical (corps cérébral, spirituel)

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

