Se poser, reprendre souffle grâce à un rendez-vous calme et profond avec soi ...

Le yoga vous initiera à une écoute intime et sensible de vous-même pour une plus grande présence au quotidien.

Par le mouvement, l'immobilité, l'attention délicate au souffle, le yoga vous remet en contact avec votre propre espace intérieur de silence.

Accueillir la richesse des sensations.

Développer une présence à soi.

Installer un état d'ancrage et d'ouverture.

Cultiver le lâcher prise.

Vivre pleinement l'instant présent.

Voici quelques unes des expériences offertes par le yoga.

Pour en savoir plus : www.alarencontredesoi.fr/yoga.html

Renseignements pratiques

20 cours de yoga de septembre à juin y compris pendant les petites vacances scolaires.

Jour & horaires : 1 lundi tous les 15 jours de 19h à 20h30 à partir du 03 septembre 2018.

Participation financière : 300 € (pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis ensemble dès le premier cours).

Séance découverte : 15 € (déductibles de la cotisation annuelle).

En cas d'absence ponctuelle de votre part, vous pourrez obtenir l'enregistrement mp3 sur cd audio du cours pour un supplément de 5 €.

Les places étant limitées, pensez à réserver dès aujourd'hui votre place par le versement d'un acompte de 15 €, non-remboursable en cas de désistement de votre part.

Inscription impérative avant le 27 août.

La cécité de Patricia l'a orientée très tôt vers la dimension intérieure de l'être.

Elle s'est formée il y a une quinzaine d'années au yoga « dans l'esprit de Dürckheim », approche très intériorisante favorisant une qualité de présence à soi et au monde.

Bulletin d'inscription

(à renvoyer avant le 27 août)

Nom & prénom :

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Je verse 15 € pour réserver ma place aux cours de yoga. Cet acompte ne me sera pas remboursé en cas de désistement de ma part.

Date et signature :

COURS DE YOGA

UN MOMENT POUR SOI

Retourner au corps, développer une présence à soi
… pour renouer avec son intériorité et s'ouvrir au monde.

Avec Patricia PAREJA

Un lundi sur deux

De 19h à 20h30

à partir du 03 septembre 2018

Association A la rencontre de soi

16 rue Jonnart 62500 Saint Omer

Tél. : 03 21 93 79 58

Patricia.pareja@orange.fr

www.alarencontredesoi.Fr