



ATELIERS D'ÉTÉ DE YOGA 2025 AVEC L'ESF YOGA

Les ateliers d'été ont pour objectif de garder le fil avec la pratique de yoga pendant la période estivale ou de la (re)découvrir, avec une approche complémentaire.

DATES / HORAIRES / LIEUX

Jeudi 3 / Mardi 15 / Jeudi 24 / Mardi 29 juillet

De 18h30 à 20h

Falaise, parc de la Fresnaye, derrière le château

En cas de mauvais temps : salle de tir à l'arc, rue des champs Saint-Georges (près de l'espace Bianco)

TARIFS

Séance 10 €

THÈME

S'émerveiller

L'émerveillement est comme le surgissement soudain d'une étincelle dans le cœur, mêlé d'étonnement, d'admiration et de fraîcheur.

Le yoga ouvre à cet état, par le calme mental, l'équilibre intérieur et la présence dans sa pratique. Une posture reproduite nombre de fois, la lenteur du mouvement, les temps de transition, sont autant d'occasions d'accueillir ce qui est, en pleine conscience, sans rien attendre. Et se laisser surprendre par la magie du souffle, par ses sensations, ses ressentis à chaque instant renouvelés. Puis ouvrir les yeux et, avec un regard neuf, se laisser réenchanter par ce qui nous environne, la beauté de la nature, et aussi notre quotidien. Nous en ferons l'expérience lors de ces ateliers d'été. Accessible à tous niveaux.

ANIMATION

Véronique Vauvrecy, Diplômée de l'École Française de Yoga

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

Véronique : 06 78 08 92 47 / veronique.vauvrecy@yahoo.com

ATELIERS D'ÉTÉ DE YOGA 2025

Je soussigné(e).....déclare par la présente que mon état de santé me permet de suivre la session d'été de l'ESF Yoga.

L'ESF Yoga a souscrit un contrat d'assurance responsabilité civile mais qui ne couvre pas les dommages corporels. Il appartient à chacun au regard de sa situation personnelle de prendre toutes les dispositions d'assurance pour la pratique de ses activités.

J'accepte en outre les conditions d'inscription.

	DATES SÉANCES				TOTAL			
	Jeudi 03 juillet	Mardi 15 juillet	Jeudi 24 juillet	Mardi 29 juillet	4 séances 40,00 €	3 séances 30,00 €	2 séances 20,00 €	1 séance 10,00 €
Cocher vos choix								

Paiement lors de l'inscription, par chèque (de préférence), à l'ordre de l'ESF Yoga.

Aucun remboursement ne sera effectué après l'inscription.

Date :

Signature :