



## ATELIERS D'ÉTÉ DE YOGA 2026 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 2 / Jeudi 9 / Mardi 21 / Mardi 28 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

**Accueillir « les bijoux » de l'été**

*La pause estivale invite à cesser de faire, de vouloir, de diriger, et à mettre de côté les contraintes.*

*Dans cet esprit, sur le tapis, ne rien désirer, abdiquer la pensée, être dans l'accueil et le contentement de ce qui se donne. C'est vivre sa posture comme une offrande à la vie, en se détachant des fruits de l'action. C'est alors que « les bijoux apparaissent », disent les textes du yoga. On se sent libéré intérieurement. Renouvelé.*

*Nous tenterons de l'expérimenter au fil des séances à travers des pratiques de yoga, émaillées de contes indiens, marche méditative, relaxation ou yoga nidra.*

*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](mailto:veronique.vauvrecy@yahoo.com)

## ATELIERS D'ÉTÉ DE YOGA 2026

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 02 juillet	Jeudi 09 juillet	Mardi 21 juillet	Mardi 28 juillet	4 séances 40,00 €	3 séances 30,00 €	2 séances 20,00 €	1 séance 10,00 €
<b>Cocher vos choix</b>								

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 :