

Saison 2023-24

Saison 2023-24

Yoga, voie d'éveil

Yoga  
Energie  
Santé

Yoga  
Energie  
Santé

Ateliers du vendredi

14h30-17h30

Mé Briand

Route de Saint-André des Eaux – D48

La Madeleine

44350 Guérande

Danièle Cadiou Cochy

Diplômée de l'Ecole Française de Yoga

Yoga Energie Santé

06 70 10 90 14

yogaenergiesante@gmail.com

<http://yoga-energie-sante-44.over-blog.com>

## Yoga, voie d'éveil

Prendre le temps d'une pratique au rythme des saisons,

Se poser dans le corps, y installer le souffle et s'éveiller aux sensations.

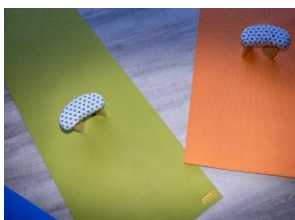
Eclairé à la lumière du Yoga de l'Energie, chaque atelier est construit à partir de micro-mouvements pour préparer le corps et l'esprit au geste conscient, faciliter l'intériorisation et cheminer vers une écoute méditative ...

Cette pédagogie, progressive et structurée, est accessible à tous, dans le respect du corps et de ses réalités physiologiques du moment.

## L'enseignante

**Danièle Cadiou Cochy** pratique le yoga depuis plus de trente-cinq ans et le transmet depuis 2001. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest, en Yoga de l'Energie, elle continue de se former régulièrement et d'expérimenter d'autres techniques psychocorporelles et/ou énergétiques. Elle est praticienne certifiée en Antigymanstique®, méthode de bien-être mise au point il y a plus de quarante ans par Thérèse Bertherat.

Elle fait partie, depuis 2009, du groupe de travail et de recherche «Yoga, Ecoute et Parole», créé et dirigé par Christia Berthelet Lorelle, psychanalyste.



## Modalités

**Inscription validée** à réception du bulletin d'inscription, complété et signé, accompagné d'un chèque d'acompte de **50 €** (*non remboursable si annulation de votre part*) libellé à l'ordre de **Danièle Cochy**.

**Atelier** payable d'avance (*voir conditions ci-dessus*).

Priorité aux personnes s'inscrivant au cycle.

**Solde du forfait** à régler sur place au premier atelier (*Possibilité d'échelonner le paiement en trois chèques, encaissés en septembre, octobre et novembre*).

Pas de remboursement en cas de désistement en cours de cycle.

Se présenter **10 mn avant le début de l'atelier**.

Tapis et supports d'assise fournis, se munir d'un drap de bain et d'une couverture.

Tenue vestimentaire pratique et confortable.

Accessible à tous.

Effectif limité à douze personnes.

## Dates

29 sept. - 24 nov. - 26 jan. - 15 mars - 17 mai

## Horaires

14h30-17h30

## Lieu

Salle de Mébriand  
Route de Saint-André des Eaux - D48  
44350 La Madeleine de Guérande

## Tarif

50 € l'atelier  
225 € le forfait de cinq ateliers

## Bulletin d'inscription Yoga, voie d'éveil 2023-24

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Mobile : .....

E-mail : ..... @ .....

Nombre d'années de pratique : .....

Problèmes de santé : .....

**Paiement** : Atelier   
Forfait 5 ateliers

Date (s) : .....

*Je reconnais avoir pris connaissance des modalités liées à l'inscription.*

**Fait le** : ..... / ..... / .....

Signature :

A retourner avec paiement à :  
**Danièle Cadiou Cochy - 129 La Croix Longue  
44410 Saint-Lyphard**  
*chèque(s) libellé(s) à l'ordre de Danièle Cochy*