

Saison 2024-25

Saison 2024-25

Yoga, voie d'éveil

Yoga
Voie
d'Eveil

Yoga
Voie
d'Eveil

Séances bimensuelles

Jeudi

10h-11h30

Le Loft

7 rue de l'Etoile du Matin

Aprolis 6

44600 Saint-Nazaire

Vendredi

18h-19h30

Mébriand

Route de Saint-André des Eaux - D48

La Madeleine

44350 Guérande

Danièle Cadiou Cochy

Diplômée de l'Ecole Française de Yoga

06 70 10 90 14

dcadioucochy@gmail.com

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

Yoga, voie d'éveil

Prendre le temps d'une pratique bimensuelle pour se poser dans le corps, y installer le souffle et s'éveiller aux sensations.

Eclairée à la lumière du Yoga de l'Energie, chaque séance est construite à partir de micromouvements pour dénouer les tensions, libérer la respiration et faciliter l'accès à l'intériorisation.

Son déroulement permet d'harmoniser la circulation énergétique, d'ancrer l'expérience posturale avec le souffle 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.

Mon parcours

Je pratique le yoga depuis plus de trente-cinq ans et le transmets depuis 2001.

Diplômée de l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest, en Yoga de l'Energie, je continue de me former régulièrement et d'expérimenter d'autres techniques psychocorporelles et/ou énergétiques qui nourrissent ma transmission.

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

Depuis 2022, je suis praticienne certifiée en Antigymanstique®, méthode de travail corporel mise au point il y a plus de quarante ans par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute.

Modalités

Inscription validée à réception du bulletin d'inscription, complété et signé, accompagné d'un acompte de **60€** (*non remboursable si annulation de votre part*) par chèque (*ordre Yoga Energie Santé*) ou virement (*RIB transmis à la réservation*).

Solde du forfait à régler sur place à la première séance (*Possibilité d'échelonner le paiement en trois fois septembre, octobre et novembre*).

Pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année.

Se présenter **5-10 mn avant le début de la séance** pour avoir le temps de s'installer.

Matériel fourni y compris tapis, se munir d'un drap de bain et d'une couverture.

Prévenir en cas d'absence avec rattrapage si places disponibles.

Séances enregistrées et envoyées par mail.
Effectif limité à quinze personnes.

Calendrier

Jeudi 10h-11h30

5, 19 sept. - 10, 17 oct. - 7, 21 nov.
5, 12 déc. - 9, 23 jan. - 6, 27 fév. - 6, 20 mars
3, 24 avr. - 8, 22 mai - 5, 19 juin

Vendredi 18h-19h30

6, 20 sept. - 11, 18 oct. - 8, 22 nov.
6, 13 déc. - 10, 24 jan. - 7, 28 fév. - 7, 21 mars
4, 25 avr. - 9, 23 mai - 6, 20 juin

Tarif

22 € la séance
300 € le forfait annuel de vingt séances

Bulletin d'inscription Yoga, voie d'éveil 2024-25

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mobile :

E-mail : @

Nombre d'années de pratique :

Problèmes de santé :

Paiement : Chèque

Virement

Espèces

Jour :

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