

Le Yoga s'adresse à toute personne désireuse de trouver une harmonie avec elle-même et les autres.

Dans les postures que je propose, l'accent est mis sur le vécu du présent dans une approche progressive adaptée anatomiquement à chacun.

La conscience respiratoire vient aider cet éveil dans une synthèse entre le Yoga de Desikachar et celui de Jean Klein.

Relaxation, Respiration, Postures, Méditation constituent notre axe comme moyen vers la présence à soi-même. Les fruits en sont :

Equilibre.

Détente.

Mieux-être.

Harmonie corps-esprit.

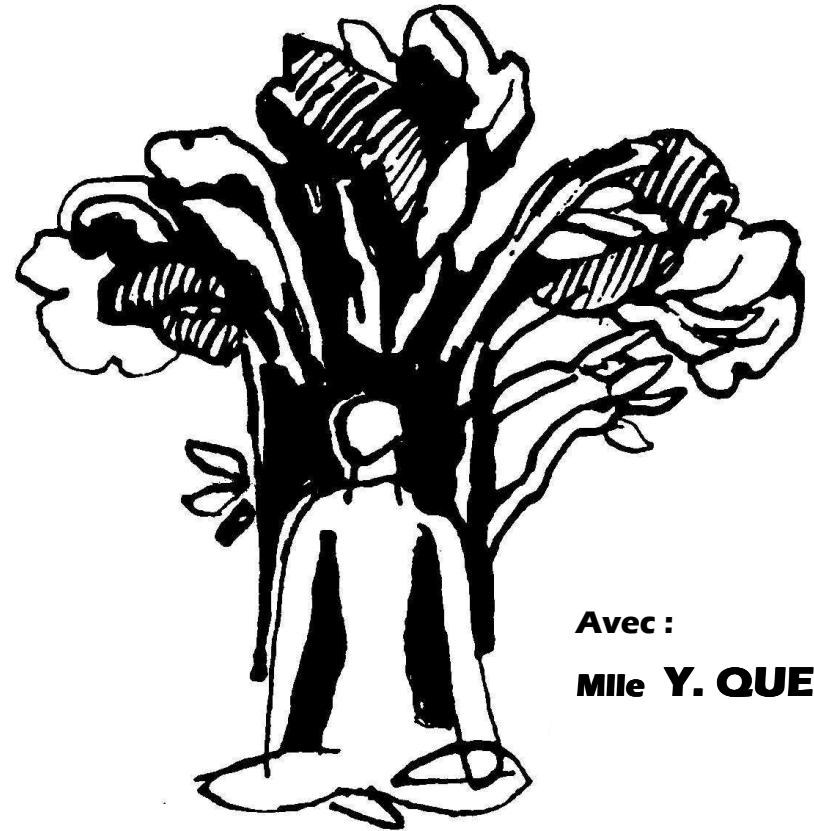
Gestion du stress.

Tranquillité intérieure.

Vers : La rencontre de la Joie du moment présent.

Séances de psychothérapie en Analyse Transactionnelle pour enfants, adultes, couples sur demande.

YOGA



Avec :

Mlle Y. QUENET

 **04 67 52 83 13**

MONTPELLIER

**1, bis rue Etienne Antoine (RONDELET)
et ALENTOURS**

Cours de YOGA donnés par l'association EVEIL

Enfants, adultes, femmes enceintes, troisième âge

Objet de l'association : permettre le développement physique et spirituel de l'être humain

Cours au centre ville

HORAIRES ADULTES LIEU

Mardi 18h30 à 19h30 1, bis rue Etienne Antoine (Rondelet)

Horaires sous réserve de modification

TARIFS DES COURS (carte d'adhésion 10 €)

Adultes 330 € par année scolaire (nombre de cours illimité)
(= 33 € par mois)
140 € les 12 semaines consécutives (1 trimestre)
60 € les 4 semaines consécutives
130 € la carte de 10 cours à prendre n'importe
quand dans l'année

Avec: Mlle Yannick QUENET,
Professeur de Yoga diplômée F.N.E.Y.,
Psychothérapeute certifiée en A.T.*,
Formatrice et superviseur (TSTA) en A.T.* agréée par
l'E.A.T.A.**

16, rue Jean-Jacques Rousseau, 34000 Montpellier
☎ 04 67 52 83 13, Site : www.yannick-quenet.com

Cours dans les environs

HORAIRES ADULTES LIEU

Lundi 17h10 à 18h40 Castries

18h50 à 20h20

Mercredi 18h10 à 19h10 MJC de Teyran

19h20 à 20h50

Vendredi 14h30 à 16h00 Foyer rural de Maurin

18h00 à 19h30

TARIFS différents selon chaque lieu.

Autres activités (plaquettes sur demande)

YOGA :

- Groupes de formation au yoga pour enfants (pour professeurs) :
28 jan, 11 mars
- Journées yoga, jonglage, créativité pour enfants 8-14 ans :
29 jan, 12 mars

ANALYSE TRANSACTIONNELLE :

- Ateliers en Analyse Transactionnelle : 20 nov 2016 et 26 fév 2017
- Cycle annuel de formation de psychothérapeutes en A.T. et de supervision de professionnels.
- Ateliers sur la parentalité positive : avec L. Awege et Y. Quenet
- A.T. yoga théâtre : en co-animation Y. Quenet et A. Angebault :
 - o 15 et 16 oct 2016 : Mon chemin pour réussir
 - o 29 juil au 3 août 2017 : développement personnel, formation 101

ACCOMPAGNEMENT de thèses et d'examens.

De façon à préparer la pratique de groupe, une séance individuelle d'un montant de 30 € sera demandée à tout nouveau participant.
Elle sera déduite du montant de l'inscription.

*AT = Analyse Transactionnelle, **E.A.T.A. = European Association for Transactional Analysis