

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)

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 18h45 à 19h45 1, bis rue Etienne Antoine (Rondelet)

Horaires sous réserve de modification

TARIFS DES COURS (carte d'adhésion 10 €)

Adultes 310 € par année scolaire (nombre de cours illimité)
(= 31 € par mois)
120 € les 12 semaines consécutives (1 trimestre)
50 € les 4 semaines consécutives
100 € 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.,
Psychopraticienne certifiée en A.T. *,
formatrice et superviseur (PTSTA) en A.T. * en
contrat avec 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 19h50
Mercredi 18h10 à 19h10 MJC de Teyran
19h20 à 20h50
Vendredi 14h30 à 16h00 Foyer rural de Maurin
18h00 à 19h00

TARIFS différents selon chaque lieu.

Autres activités (renseignement sur demande)

YOGA :

- Groupes de supervision et d'analyse de la pratique pour professeurs de yoga.
- Stage de formation de professeurs de yoga agréés F.N.E.Y.
- Journées yoga, jonglage, créativité pour enfants 6-12 ans :
20 nov 2011, 29 jan 2012, 25 mars 2012 (et stage d'été)

ANALYSE TRANSACTIONNELLE :

- Week-end initiation à l'analyse transactionnelle :
17/18 mars 2011
- Formation in vivo au groupe de psychothérapie G.E.R.A. :
15/16 oct 2011, 21/22 jan 2012, 31 mars/1 avril 2012
- Cycle formation et supervision en analyse transactionnelle,
année 2011/2012

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