

Bulletin d'inscription

A retourner avec un chèque d'arrhes à l'ordre d'EVEIL à :

Yannick Quenet

16, rue Jean-Jacques Rousseau
34 000 Montpellier

Nom

Prénom

Adresse

.....

.....

Tél Portable

Un entretien personnel est demandé avant l'inscription.

Je m'inscris à la journée du 22 Nov 2015 et verse un acompte de 20€.

Fait à

Le

Signature :

Le versement est conservé en cas d'annulation de votre part, si celle-ci intervient moins de 1 mois avant la journée.

Dimanche 22 Nov 2015

Yoga Écriture

avec

Yannick QUENET

**Geneviève
MARTIN-DELBAYS**

Ass. EVEIL

☎ 04 67 52 83 13

Teyran (près de Montpellier)

L'association EVEIL (loi 1901) propose une journée yoga écriture dans le cadre de la MJC de Teyran.

Le Yoga

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

Dans les postures proposées, l'approche progressive est adaptée à l'anatomie de chacun, dans le vécu de l'instant présent. 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.



L'écriture

Un pont entre le corps et l'âme, entre TOI et MOI, l'écriture – Geneviève propose ici, dans le flux du yoga, d'écrire et lire en toute liberté.

Horaires

9h30 – 17h30

Repas tiré du sac

Lieu

Salle du Peyrou
TEYRAN
(8 km de Montpellier)

Prix

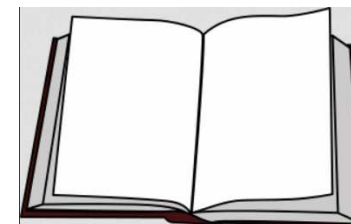
45 € / journée

Si non adhérent, adhésion EVEIL à 10€.

Intervenantes

Geneviève MARTIN-DELBAYS,

**Conteuse,
Animatrice de théâtre et
d'ateliers d'écriture**



Mlle Yannick QUENET

Professeur de yoga,
diplômée de la F.N.E.Y,
spécialisée Yoga pour enfants,
animatrice B.A.F.A.

site : yannick-quetnet.com