

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 Y. QUENET**

**04 67 52 83 13 – 06 67 89 57 29**

**MONTPELLIER – salle Archipel  
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 – salle Archipel

HORAIRES ADULTES	LIEU
Mardi 17h15 à 18h15 18h30 à 19h30	1, bis rue Etienne Antoine (Rondelet)

*Horaires sous réserve de modification*

## TARIFS DES COURS

Adultes 345 €	par année scolaire (nombre de cours illimité avec Yannick Quenet) (= 35 € par mois)
140 €	la carte de 10 cours à prendre n'importe quand dans l'année

Adhésion de 10 € / an en complément.

Avec: **Mlle Yannick QUENET**,  
**Professeuse 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-quet.com](http://www.yannick-quet.com)

## Cours dans les environs

HORAIRES ADULTES	LIEU
Lundi 17h10 à 18h40 18h50 à 20h20	Castries
Mercredi 18h10 à 19h10 19h20 à 20h50	MJC de Teyran
Vendredi 14h30 à 16h00 18h00 à 19h30	Foyer rural de Maurin

**TARIFS** différents selon chaque lieu.

---

## Autres activités (plaquettes sur demande)

### YOGA :

- Stage Yoga à la montagne du 28 juillet au 2 août 2019 à Argentière
- Stage de Yoga à l'Auberge du Cèdre les 31 août au 1er septembre 2019
- Groupes de formation au yoga pour enfants (pour professeurs) :  
24 novembre 2018, 26 janvier, 30 mars 2019
- Journées yoga, jonglage pour enfants de 7-14 ans :  
25 novembre 2018, 27 janvier, 31 mars 2019
- Stage Yoga à la neige : du 24 au 28 février 2019 à Argentière

### ANALYSE TRANSACTIONNELLE :

- Cycle annuel de formation de psychothérapeutes en A.T. et de supervision de professionnels : 16 septembre, 7 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 20 janvier, 17 février, 24 mars, 7 avril, 19 mai et 23 juin 2019

### 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