

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 39

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

Horaires sous réserve de modification

TARIFS DES COURS

Adultes 350 € par année scolaire (nombre de cours illimité avec Yannick Quenet)
(= 35 € par mois)
150 € 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-quenet.com

ACCOMPAGNEMENT - Alimentation saine
- Thèses et d'examens

Cours dans les environs

HORAIRES ADULTES LIEU

Lundi 17h10 à 18h40 Castries
18h50 à 20h20
Mercredi 18h00 à 19h00 MJC de Teyran
19h30 à 21h00
Vendredi 14h30 à 16h00 Foyer rural de Maurin
18h00 à 19h30

TARIFS différents selon chaque lieu.

Autres activités (plaquettes sur demande)

YOGA :

- Stage Yoga et chant Avec Viviane Bourquin et Yannick Quenet : Eté 2022
- Groupes de formation au yoga pour enfants (pour professeurs) :
16 octobre 2021, 15 janvier 2022, 19 mars 2022
- Journées yoga, jonglage pour enfants de 7-14 ans :
17 octobre 2021, 16 janvier 2022, 20 mars 2022
- Stage Yoga à la neige : 20 au 25 février 2022 à Argentière (Chamonix)
- Stage de Yoga à la Auberge du Cèdre 26, 27 et 28 août 2022

ANALYSE TRANSACTIONNELLE :

- Cycle annuel de formation de psychothérapeutes en A.T. et de supervision de professionnels : 5/09, 10/10, 28/11, 12/12/2021, 9/01, 13/02, 13/03, 10/04, 15/05 et 12/6/2022 09h30-12h30

CYCLE ECOUTE ET COMMUNICATION

- Avec M GARCIA VICENTE, les 23/09, 10/02, 07/10, 10/03, 21/10, 24/03, 18/11, 07/04, 02/12, 21/04, 16/12, 19/05, 13/01, 02/06, 27/01, 16/06

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