

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 viendra 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 :

Équilibre.

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
(Association EVEIL)**

06 67 89 57 39

**MONTPELLIER - Salle Archipel
1 bis, rue Etienne Antoine
(RONDELET)
et Alentours**

Cours au centre-ville – salle Archipel :

Mardi 17h15 à 18h15
18h30 à 19h30

1, bis rue Etienne Antoine (Rondelet)

TARIFS DES COURS :

-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 pour
EVEIL**

Cours dans les environs :

Lundi 17h10 à 18h40 Castries
18h50 à 20h20

Mercredi 18h00 à 19h00 MJC de
19h30 à 21h00 Teyran

Vendredi 14h30 à 16h00 Foyer rural
18h00 à 19h30 de Maurin

Tarifs différents selon chaque lieu.

Cours de YOGA donnés par l'association EVEIL :

Enfants, adultes, femmes
enceintes, troisième âge

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

06 67 89 57 39

www.yannick-quenet.com



ACCOMPAGNEMENT :

- Alimentation saine
- Thèses et examens

**Pour s'inscrire de façon à préparer la
pratique de groupe, une séance individuelle
d'un montant de 30 € sera demandée à tout
nouveau participant au Yoga.**

**Elle sera déduite du montant de
l'inscription.**

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

Autres activités : (plaquettes sur demande)

YOGA :

-**Stage Yoga et chant** Avec Brigitte APAP et
Yannick Quenet : 29/7 au 2/8 à Uzès

-**Journée Yoga et chant** avec Viviane
Bourquin et Yannick Quenet à Teyran

-**Formation au yoga pour enfants (pour
professeurs) :** 25/11; 3/2; 23/3

-**Yoga, jonglage pour enfants** de 7-14 ans
: 26/11; 4/2; 24/3

-**Yoga à la neige :** 18 au 22 février 2024
à Argentière (Chamonix)

-**Journées Yoga :** 25, 26 et 27
août 2023

CYCLE ECOUTE ET COMMUNICATION:

- Avec M GARCIA VICENTE