

Date : Dimanche 30 novembre 2025

Prix : 55€ / personne (+10€ si non adhérent à Eveil ou à la MJC de Teyran)

Bulletin d'inscription à la journée du 30 novembre 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Mobile : _____

E-mail : _____ @ _____

**Pour s'inscrire, envoyer un chèque de 55 € libellé à Eveil à
Yannick QUENET 16 rue J-Jacques Rousseau 34000 Montpellier.**

Fait à _____

Le

Signature : _____

Annulation possible et sans frais avant le 30 octobre ; au-delà, la somme versée restera acquise.

Yoga Clown

Dimanche 30 novembre 2025

Teyran, Hérault (34)



Avec

Chantou MARTY

 06 09 54 50 68

Yannick QUENET (Asso. Eveil)

 06 67 89 57 39

YOGA avec *Yannick Quenet*

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.

CLOWN avec *Chantou MARTY*

Venez chausser le nez, le plus petit masque du monde, dans un cadre protecteur !

Des mises en situation, des jeux, en duo, solo ou groupe vous permettront d'expérimenter des facettes de cette pratique.

Construit sur l'improvisation et le jeu, l'art clownesque développe l'écoute, la présence à soi dans l'instant, au partenaire, au public. Il ouvre les portes d'un univers décalé, fantaisiste, où la logique ordinaire s'efface. Et s'exprime alors un être à la fois simple et futé, maladroit et ingénieux... Cet être c'est nous, une part de nous qui accède à la lumière.

Lien Yoga/Clown

Le yoga, dans la présence au mouvement et dans les postures permet un assouplissement du corps et une conscience qui viendront libérer l'espace de création du clown.

Le clown peut apporter au yoga un espace de détente, de lâcher prise, de créativité.

Ambiance

Climat de Créativité, d'écoute et de bienveillance respectant la limite de chacun.

Horaires : 9h15 – 18h

Pause repas d'une durée de 1h : Apporter un plat à partager végétarien



Professeur de Yoga, diplômée de la FNEY*

*FNEY : fédération Nationale des enseignants de yoga IFAT :
institut Français d'Analyse transactionnelle*

Yannick QUENET

04 67 52 83 13 ou 06 67 89 57 39

Email : quenetyannick@gmail.com

Site : yannick-quenet.com



Chantou MARTY

06 09 54 50 68

Email : encompagiedezoe@gmail.com

Professeur de lettres à l'origine, ma formation à l'art du clown fait partie de ma vie depuis une vingtaine d'années. Je suis intervenue comme clown à l'hôpital. J'anime régulièrement des ateliers et des stages et j'ai beaucoup de plaisir à accompagner les personnes sur ce chemin.

Un entretien gratuit est demandé avant toute inscription pour préparer au mieux notre rencontre.

Lieu du stage

MJC Teyran (Salle camp de liouse)

Rue des Sports

34820 Teyran

Tel : 04 67 70 70 80