

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

Aux Beaux arts et alentours



**Avec Y. QUENET
(Association EVEIL)**

06 67 89 57 39

**MONTPELLIER
22 rue Saint Léon**

Cours :

Lundi 12h30 à 13h30
22 rue saint Léon (Beaux arts)

Mardi 17h15 à 18h15
1 bis rue Etienne Antoine (Rondelet)

TARIFS DES COURS :

-350 € par année scolaire + 10€ adhésion
EVEIL
(nombre de cours illimité avec Yannick
Quenet) (= 35 € par mois)

-150 € la carte de 10 cours à prendre
n'importe quand dans l'année.

Cours dans les environs :

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

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

Vendredi 13h40 à 15h10 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 :

**Formation au yoga pour enfants (pour
professeurs) :** sur demande

Yoga, jonglage pour enfants de 7-14 ans :

- A Teyran : 24/01

Yoga à la neige : 06 au 13 février 2027
à Argentière (Chamonix)

Coanimation avec Chantal Marty :

Yoga clown :

- Stage du 24 au 28 juillet 2027 (Uzès)

ANALYSE TRANSACTIONNELLE :

**En prévision deux jours de présentation de
base de l'analyse transactionnelle
(cours 101)**