



## Faire du YOGA

UN ART DE VIVRE

AU QUOTIDIEN...



Connaître et vivre son corps, utiliser pleinement sa respiration, rééquilibrer et doser ses énergies, se ressourcer, se détendre et se concentrer, se recentrer, s'enraciner

### A FONTENAY-AUX-ROSES

- ✓ le mercredi de 19 h 30 à 20 h 45 (soit 1 h 15)
- ✓ deux samedis par mois de 12 h 30 à 15 h (soit 2 h 30)

Ces cours-stage du samedi sont bâtis autour d'une phrase tirée de la philosophie orientale ; ils incluent des exercices, de la méditation et des postures et permettent d'aller plus loin dans l'approche du yoga et d'explorer des exercices facilement reproductibles dans la vie quotidienne.

*Les cours ont normalement lieu même pendant les vacances scolaires, de début septembre à mi-juillet.*

### REPRISE DES COURS

Le 4 septembre pour les cours du mercredi

Le 7 septembre pour les « cours-stages » du samedi

Dates suivantes, **sauf indication contraire dans les lettres d'infos envoyées régulièrement**

- \* **1er trimestre** : Samedis 7 et 14 septembre, 19 et 26 octobre, 9 novembre, 7 et 21 décembre
- \* **2<sup>ème</sup> trimestre** : Samedis 11 et 25 janvier, 15 février, 1<sup>er</sup> - 15 et 29 mars
- \* **3<sup>ème</sup> trimestre** : Samedis 12 et 26 avril, 24 mai, 7 et 28 juin

### TARIFS :

150 €/trimestre, 60 €/mois ou 18 €/cours... ou 460 € pour l'année, ou encore 170 € pour 10 cours  
290 €/trimestre ou 760 €/an pour accès à tous les cours du mercredi et du samedi  
(pour les nouveaux arrivants, le premier cours est gratuit)

*Les prix au mois ou au trimestre correspondent respectivement à 4 semaines ou 3 mois consécutifs*

*Les cours manqués le mercredi peuvent être remplacés le samedi.*

(en cas de difficultés financières ne pas hésiter à m'en parler)

Assurance : chèque de 12 €, à l'ordre de la FIDHY + certificat médical

**A noter que** : le cours du samedi est égal à 2 cours d'1 h ¼. Si vous ratez deux cours le mercredi, vous pouvez les remplacer par un cours le samedi. Si vous n'avez raté qu'un cours le mercredi, vous pouvez venir à un cours le samedi en réglant le complément .

Vous pouvez aussi participer à un « cours-stage » du samedi de temps à autre en plus de votre cours habituel, le tarif étant alors de **36 € pour les 2 h 30**.

### Cours particuliers :

Séances de yoga à mon domicile ou au domicile des personnes intéressées. Travail personnalisé et adapté (préparation à l'accouchement, séances « anti-stress », spécialisées respirations et détente) avec, si la personne le souhaite, un temps de parole sur le vécu du travail. Horaires variables.

**Renseignements** : Danièle SIMON - 06 84 61 96 03 – [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) - [www.danielesimon.eu](http://www.danielesimon.eu)

**AUTRES PROPOSITIONS SUR L'ANNEE 202 »-202'**  
**(voir détails sur mon site [www.danielesimon.eu](http://www.danielesimon.eu) )**

**3 journées de yoga à Orgerus, une par trimestre, de 10 à 18 h**

Pour prendre soin de soi, de ses articulations, de sa musculature, de sa respiration  
Pour progresser vers le lâcher prise et apaiser le vent des pensées grâce à la relaxation et la méditation

- Samedi 16 novembre
- Samedi 1<sup>er</sup> février
- Samedi 14 juin

**Approche de la méditation dans l'esprit du zen**

- Des ateliers en distanciel 2 jeudis par mois de 20 h 30 à 22 h
- Une session de week-end du 1er au 3 novembre à Etiolles (près d'Evry)
- Une session de week-end du 16 au 18 mai à Etiolles (près d'Evry)
- Une session de 5 jours du 1<sup>er</sup> au 5 juillet à Echourgnac, en Dordogne

**Journées de développement psychospirituel conçues comme un parcours**

- Dimanche 24 novembre : De l'enracinement à l'ouverture, un chemin du corps à l'âme
- Dimanche 9 mars : Lâcher prise : du faire au laisser faire et au laisser être
- Dimanche 25 mai : Etre dans un lien équilibré à soi, aux autres, à la Vie

**Conférences à Clamart**

- **Mardi 11 février, en co-animation avec Marion Vallet : Le coaching, pour qui, pour quoi ? Comment ?**

Venez comprendre ce qu'est un coaching, comment il se déroule et à quoi ça sert... Deux coachs professionnelles vous diront ce que c'est et ce que ce n'est pas et répondront à toutes vos questions.

- **Mardi 8 avril : Déstresser les relations**

Comment sortir des relations qui font peur ou se révèlent houleuses ? Comment éviter les malentendus et les conflits stressants ? Au cours de cette soirée, venez apprendre à utiliser une « grammaire relationnelle » que l'on aurait dû nous enseigner à l'école...

**Atelier à Clamart**

- **Samedi 8 février, en co-animation avec Marion Vallet : Cultiver son arbre intérieur**

Des racines à la cime, nous retrouvons dans le corps la symbolique de l'arbre. Quelle est l'image de votre arbre ? Comment repérer votre potentiel grâce à cet arbre intérieur ? Grâce à des exercices corporels et au dessin, nous nous appuyerons sur cette métaphore pour identifier vos forces, vos besoins, vos rêves...

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRES DE :**

**DANIELE SIMON**

Moniteur de Yoga, diplômée de l'Ecole du Soleil d'Or, formée aux techniques douces de Gymnastique Inter-Active et aux méthodes de Relaxation et de Régulation Psycho-toniques. Adhérente FIDHY  
Tél. : 06 84 61 96 03 – Mail : [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) – Site : [www.danielesimon.eu](http://www.danielesimon.eu)

