



**Sur le chemin de l'auto-guérison  
Du corps et de l'esprit en lien  
avec la nature**

**Samedi 9 juillet 2022**

**A Sainte-Croix-sur-Mer 14480**

**De 9h30 à 17h**

**Stage proposé par  
Sylviane Pilette et Brigitte Talvast**

**Réservation**

<https://xoyondo.com/dp/8tsmePo7yjlvls3>

Avec le flyer joint

**Tarif** : 70 € la journée



**Bon cadeau**

Vous pouvez me contacter pour offrir un moment de détente, de sérénité et retrouver l'équilibre de soi pour :

- ▶ Une séance de yoga individuelle/collective
- ▶ Une séance de yoga nidra
- ▶ Une séance individuelle d'énergétique
- ▶ Un thème astrologique

**06 77 82 92 59**

[pilette.sylviane@neuf.fr](mailto:pilette.sylviane@neuf.fr)

[www.yoga-artdevivre.com](http://www.yoga-artdevivre.com)



**Sylviane Pilette**

*Enseignante de yoga*

*Energéticienne*

**Été 2022**

**Juillet et Août**

**Caen**

Proche du quartier Saint-Gabriel



**06 77 82 92 59**

[pilette.sylviane@neuf.fr](mailto:pilette.sylviane@neuf.fr)

[www.yoga-artdevivre.com](http://www.yoga-artdevivre.com)



## Cours de Yoga de l'énergie



Le yoga de l'énergie nous invite au mieux-être par la pratique qui est basée sur le déplacement de la pensée, du « regard intérieur » par la relation du geste-respiration dans les mouvements de phrases ou d'enchaînements, de postures du hatha-yoga et de la posture d'assise silence.

### Cours collectifs du 4 juillet au 28 juillet

- ▶ Lundi de 10h30 à 11h45
- ▶ Mardi de 10h30 à 11h45 et de 18h30 à 19h45
- ▶ Jeudi de 18h30 à 19h45

### Séance limitée à 5 places

**En fonction de l'humeur du temps**, les cours pourront être proposés à la « Vallée des jardins »

### Tarifs

- 20 séances 240 €
- 10 séances 130 €
- la séance 15 €

### Réservation

<http://xoyondo.com/dp/qztudoEUYrr88tw>

### Les conditions

1 carte de 10 cours de yoga : valable 6 mois  
1 carte de 20 cours de yoga : valable 12 mois  
Les cours annulés de moins de 24 heures seront dus.

## Séance individuelle d'énergétique



**Une séance d'acupressure** (pression des doigts) axée sur certains points des voies de passage énergétique appelées les méridiens. C'est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise, tout comme l'acupuncture.

L'acupressure contribue à gérer les émotions, à faire disparaître les douleurs physiques en activant les forces vitales.

### Séance sur RDV

Tarif : 60 €

### Cours individuel de yoga de l'énergie

Tarif : 50 €

## Les ateliers de Yoga nidra



*Le yoga nidra est aussi appelé le yoga du sommeil éveillé, qui se pratique allongé.*

*Il apporte une détente profonde en venant sur les sensations du corps, atténue la charge mentale et améliore la qualité du sommeil.*

### Contenu de l'atelier

- **Moment d'échanges** sur le message de la nouvelle lune ou de la pleine lune
- **Etirements** pour faciliter la détente du corps
- **Yoga-nidra** pour favoriser un état de conscience apaisé

### Les vendredis de 18h à 19h30 et les samedis de 10h à 11h30

1<sup>er</sup> et 2 juillet, 22 et 23 juillet et 26 et 27 août

**Tarif** : 20 €

*Atelier limité à 5 places*

### Réservation

<http://xoyondo.com/dp/D9at2HXUIFhVCNb>