

## Le yoga de l'énergie

Un art de vivre



Un cours de yoga est une parenthèse de la journée pour venir vers l'intérieur de soi :

s'écouter, s'étirer, se tonifier et se recentrer.

Le yoga permet d'entretenir et d'améliorer notre équilibre de santé et nous aide à faire évoluer nos façons d'être et de faire.



Association  
Equilibre de Soi

### Sylviane Pilette

Enseignante du Yoga de l'énergie,  
membre de la FNEY

(Fédération nationale des enseignants de yoga)

*« Tu apprends ton corps à mieux respirer,  
pour mieux vivre, pour ne plus t'énerver à  
la moindre occasion et faire souffrir ta  
chair et ceux qui te sont chers. »*

Yogi Coudoux



Yoga de l'énergie

Hérouville-Saint-Clair

A la salle polyvalente  
de Lébisey et du Val

Saison 2018-2019



Association Equilibre de Soi

06 77 82 92 59

equilibredesoi@neuf.fr

www.yoga-artdevivre.com

52311011200019

## Pendant l'année scolaire

Avec Sylviane Pilette

## Cours de yoga de l'énergie

Salle polyvalente de Lébisey

**Le mercredi**

- ✓ de 18h15 à 19h45
- ✓ de 20h00 à 21h30

Salle polyvalente du Val

**Le jeudi**

- ✓ de 18h15 à 19h45

### Les tarifs à l'année

- **180 €** pour les personnes habitant

Hérouville-Saint-Clair

- **190 €** pour les personnes habitant hors

d'Hérouville-Saint-Clair

- **140 €** pour les étudiants et demandeurs  
d'emploi

- **Cours découverte : 8 €** (déductible de la  
cotisation annuelle) et **5 €** (tarif étudiant,  
demandeur d'emploi)

**Adhésion 5 €** compris

Paiement comptant, voire en 2 ou 3 fois.

## Pendant les vacances de la Toussaint, de printemps et le mois de juillet

Avec Sylviane Pilette et Doriane Boyer

### Yoga nidra et Bols tibétains

**Le mercredi**

- ✓ de 18h30 à 20h00

**Le tarif du cours**

- **15 €**

- **10 € le cours**



### Pour la pratique

Prévoir : Tapis de yoga, drap de bain ou  
couverture polaire, petit banc ou support  
et tenue souple

Si vous manquez d'un matériel, l'association peut vous  
le prêter sur place.

## Ateliers de yoga de l'énergie

Avec Sylviane Pilette

Ces ateliers de yoga sont des moments  
pour découvrir ou approfondir nos  
aptitudes physiques et mentales et se  
proposer de les vivre au rythme du  
mouvement des saisons.

### Les samedis matin de 9h30 à 12h30

- ✓ **24 novembre 2018**
- ✓ **02 mars 2019**
- ✓ **27 avril 2019**
- ✓ **15 février 2019**

*Le détail de ces ateliers est indiqué sur le site  
ou sur demande.*

### Le tarif de l'atelier

- **30 €**

pour les non-adhérents à ajouter l'adhésion  
annuelle de 5 euros.

Chèque vacances et

carte vivacité acceptés

