

## **Le yoga de l'énergie**

Un art de vivre



Un cours de yoga est une parenthèse de la journée pour venir vers 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.

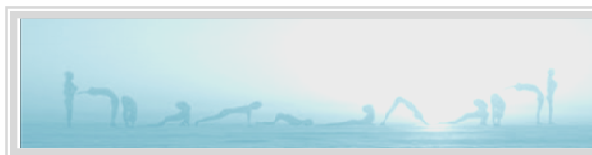


**Association  
Equilibre de Soi**

### **Sylviane Pilette**

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

(Fédération nationale des enseignants de yoga)



*« Tu apprends à 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 2019-2020**



**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 du Val**

#### **Le mardi**

- ✓ de 18h30 à 20h00

### **Salle polyvalente de Lébisey**

#### **Le mercredi**

- ✓ de 16h30 à 18h00
- ✓ de 18h15 à 19h45

### **Les tarifs à l'année**

- **185 €** pour les personnes habitant Hérouville-Saint-Clair
- **195 €** pour les personnes habitant hors d'Hérouville-Saint-Clair
- **145 €** pour les étudiants et demandeurs d'emploi
- **Cours découverte : 8 €** (déductible de la cotisation annuelle) et **5 €** (tarif étudiant, demandeur d'emploi)

**L'adhésion à l'année de 5 €** est comprise dans le tarif.

**Le 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**

### **Salle polyvalente de Lébisey**

#### **Le mercredi**

- ✓ de 18h30 à 20h00

### **Vacances de la Toussaint**

- ✓ **23 octobre 2019**

*La suite sera des dates pendant les Vacances sera donné ultérieurement sur le site ou sur demande.*

### **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 du 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**

- ✓ 30 novembre 2019
- ✓ 4 avril 2020
- ✓ 13 juin 2020

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

### **Tarif 30 €**

**Tarif réduit 20 €** pour étudiant, demandeur d'emploi

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

