

Les activités collectives (Yoga, atelier du toucher) se déroulent dans le cadre privilégié de La Villa Pagnon

Pour la quiétude du lieu et de ses habitants, quelques places de parking seront à votre disposition (en cas de difficulté physique) . Sinon se garer à l'extérieur (parkings du rempart ou du cimetière, dans la rue Romanet Boffin).



Graines de sagesse

Bulletin d'inscription (à renvoyer à Graines de Sagesse)

NOM Prénom

Adresse

.....

tel

mail

Cours de Yoga (Romans)

trimestre demie année année

Cours de Yoga (St Vérand)

à la séance année

Session «régénération foie-VB»

11-12 novembre 17 17-18 mars 18 26-27 mai 18

Atelier «art du toucher bienveillant»

1er module 2ème module les 2 modules

Joindre un acompte de 20% du total + 10 € d'adhésion à Graines de Sagesse

Signature

Yoga et Art de vivre

*

Art du toucher bienveillant

*

Régénération foie/vésicule biliaire

*

Naturopathie

Septembre 2017 à Juin 2018

Intervenante : Josseline GEORGES
Villa Pagnon, 8 rue de Bellevue, 26100 ROMANS
Tél : 04 75 71 04 78/ 06 85 73 60 24



Tout un programme!

Graines de Sagesse vous propose

- des pratiques naturelles de santé, agréables, revitalisantes, harmonisantes, des moments pour se poser, se régénérer, se recentrer, se détendre, échanger, s'exprimer... Pour gagner en vitalité, en bien-être et en sérénité.
- des consultations de naturopathie (bilans iridologiques, plans nutritionnels, biothérapies personnalisées et adaptées)
- des séances d'harmonisation corporelle (synthèse de divers massage de bien-être)

Josseline GEORGES est éducatrice de santé, naturopathe diplômée de l'ASH et de l'IHMN. Elle est enseignante en Yoga, Do-In et relaxation, diplômée de l'école B.Khane, de CNFYIDA et J.Rofidal, l'ASH, ARTEC et T.Neuman, et actuellement en formation de «yoga du son et méditation par la voix» (Ecole Patrick Torre).

Elle exerce depuis plus de 28 ans en cabinet: consultations en naturopathie/iridologie, massages bien-être. Elle intervient en structures d'accueil et en formation.

Intervenante : Josseline GEORGES
Villa Pagnon, 8 rue de Bellevue, 26100 ROMANS
Tél : 04 75 71 04 78/ 06 85 73 60 24
Mail : nat.hatha@orange.fr
www.josselinegrainesdesagesse.fr

Cours Yoga et Art de vivre

Synthèse de
Yoga Indien / Yoga Egyptien / Yoga Chinois



Pour habiter son corps de façon consciente, se détendre, s'assouplir, se dynamiser jusqu'à retrouver une harmonie tonique, un état de présence, d'ouverture et de confiance ...

Seront proposés postures issues de ces 3 formes de Yogas, pranayama (pratique de respiration), exercices de contraction et tonification, yoga des yeux, yoga du visage, yoga du son, do-in, relaxations, méditations ...



Ces pratiques seront associées à des conseils d'hygiène globale de santé naturelle ...

..... Lieux Horaires Tarifs

au 8 rue Bellevue à ROMANS. Salle Villa Pagnon
Lundi de 14h15 à 15h45
Lundi de 18h30 à 20h
Mardi de 18h à 19h30
Jeudi de 9h15 à 10h45

Début des cours:

Lundi 18 septembre 2017

Avant engagement, une séance gratuite à l'essai.

Tarifs	1 cours		2 cours et plus	
	Plein	Réduit*	Plein	Réduit*
trimestre	130€	85€	160€	110€
1/2 année	160€	110€	210€	150€
année	280€	240€	390€	290€
* (RSA, SMIC, Etudiants)		(adhésion en sus: 10€)		

au 6 rue des Cyprès (ancienne école) à ST VERAND
chez Jean-Louis OGIER

Jeudi de 17h30 à 19h30 une semaine sur 2 à partir du
28 septembre (calendrier précisé à la reprise des cours).

Tarifs	Plein	Réduit*
Le cours	15€	11€
L'année	185€	155€
* (RSA, SMIC, Etudiants)		(adhésion en sus: 10€)

Sessions

«Régénération du foie et de la vésicule biliaire»

Un week-end, avant l'hiver et deux au printemps pour pratiquer un étonnant outil de nettoyage du foie / Vésicule biliaire et intestins...

Pour améliorer votre santé, retrouver de la vitalité, un meilleur moral et amener un réel bien-être.

du samedi 12h au dimanche 16h

- les 11 et 12 novembre 2017
- les 17 et 18 mars 2018
- les 26 et 27 mai 2018

tarif animation 110€ (plus adhésion à Graines de Sagesse: 10€ pour les non encore adhérents)

Dans le cadre verdoyant et paisible du **Creuset de Meymans** au pied des Monts du Matin, contrefort du Vercors.

tarif hébergement comprenant deux repas adaptés végétariens et biologiques : 45€ en chambre à 2 ou 50€ en chambre individuelle

Atelier en soirée

«L'Art du toucher bienveillant»

Découvrir la dimension subtile et créative de l'art du toucher... Vivre un temps pour soi, pour se détendre, pour se relier à son intériorité, pour se ressourcer...

1er module: auto-massages (do-in) qui permettront un équilibrage énergétique global, massage assis Amma (habillé et en binôme), massages des extrémités (visage, mains, pieds)

2ème module: massage global de bien-être (sur table) aux huiles végétales

Ces diverses approches vous permettront d'expérimenter le « donner » et le « recevoir » dans différents aspects du toucher (effleurages, pressions, pétrissages, percussions, enveloppements, lemniscates, etc..) et de développer notre capacité d'accueil, d'attention et de respect de nous-même et de l'autre.

Le vendredi de 18h30 à 21h30 à la **Villa Pagnon**

1er module: les 13 octobre, 10 novembre, 22 décembre 2017, 19 janvier 2018

2ème module: 23 mars, 27 avril, 18 mai et 22 juin 2018

tarifs animation **130€** par module (plus adhésion à Graines de Sagesse: 10€), **240€** pour les deux modules. **90€** par module (RSA, SMIC, étudiants), **150€** pour les deux modules.