

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 ou la rue Romanet Boffin)

✂ -----
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»

17-18 novembre 18 16-17 mars 19 4-5 mai 19

Atelier «art du toucher bienveillant»

1er module 2ème module les 2 modules

Joindre un acompte de 20% du total + 12 € d'adhésion à
Graines de Sagesse

Signature



Graines de sagesse

Yoga et Sons, Art de vivre

*

Art du toucher bienveillant

*

Régénération foie/vésicule biliaire

Septembre 2018 à Juin 2019

Villa Pagnon, 8 rue de Bellevue,
26100 ROMANS
Tél : 06 85 73 60 24



Tout un programme!

Graines de Sagesse vous propose

- des pratiques naturelles de santé, revitalisantes, détoxifiantes, 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.

Josseline GEORGES vous propose

- des consultations de naturopathie (bilans iridologiques, plans nutritionnels, biothérapies personnalisées et adaptées)
- des séances d'harmonisation corporelle et énergétique ; synthèse de divers massage de bien-être et harmonisation sonore (bols, diapasons, pyramide cristal etc...)

Josseline GEORGES

Educatrice de santé, naturopathe diplômée de L'ASH et de L'IHMN.

Enseignante en Yoga, Do-In et relaxation, diplômée de l'école B.Khane, de CNFYIDA et J.Rofidal et actuellement en formation d'enseignante «yoga du son et méditation par la voix» (Ecole Patrick Torre).

Praticienne de massages bien-être (ASH,ARTEC, T. Neumann, F. Mazelin...)

Elle exerce depuis plus de 30 ans en cabinet: consultations en naturopathie/iridologie, massages bien-être. Elle intervient en structures d'accueil social.

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

Cours Yoga, Sons et Art de vivre

Synthèse de différents courants de Yoga
dont le Yoga du son



Pour habiter son corps dans sa globalité, le faire vibrer et résonner, lui redonner une aisance tonique.

Apaiser ses émotions, trouver ou retrouver un état de mieux être, de conscience élargie et de confiance...

Seront proposés postures accompagnées par du yoga du son, pranayama (pratique de respiration), exercices de contraction et tonification, yoga des yeux, yoga du visage, , do-in, relaxations, méditations ...



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

..... LieuxHoraires Tarifs

au 8 rue Bellevue ROMANS, Salle Villa Pagnon

Lundi de 14h à 15h30 de 18h30 à 20h

Mardi de 9h à 10h30 de 18h à 19h30

Vendredi de 9h à 10h30

Début des cours:

Lundi 24 septembre 2018

Avant engagement, une séance gratuite à l'essai.

Tarifs	1 cours		2 cours	
		Réduit*		Réduit*
Trimestre	130€	90€	160€	110€
1/2 année	160€	110€	210€	140€
Année	280€	180€	390€	250€

* (RSA, SMIC, Etudiants) (adhésion en sus: 12€)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

au 6 rue des Cyprès à St VERAND

chez Jean-Louis OGIER

Jeudi de 17h30 à 19h30 une semaine sur 2

à partir du 27 septembre 2018 (calendrier précisé à la reprise des cours)

Tarifs		Réduit*
Le cours	15€	10€
L'année	185€	125€

* (RSA, SMIC, Etudiants) (adhésion en sus: 12€)

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 17 et 18 novembre 2018
- les 16 et 17 mars 2019
- les 4 et 5 mai 2019

Tarif animation : 110€ / 75€ (tarif réduit) +
adhésion à Graines de Sagesse: 6€ à 12€ pour les non
encore adhérents)

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

Tarif hébergement : comprenant deux repas adaptés végétariens et biologiques :
50€ en chambre à 2
55€ en chambre individuelle

Atelier en week-end «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.

1er module: les 24/25 Novembre (Samedi 14h/17h, Dimanche 10h30/17h)

Samedi 26 Janvier de 10h30 à 17h

2ème module: le samedi 9 Mars de 10h30 à 17h,

Le 11 Mai de 10h30 à 17h

Les 1 et 2 Juin (Samedi 14h/17h, Dimanche 10h30/17h)

Les deux modules sont indépendants l'un de l'autre.

Tarifs

1er module	2ème module	Les 2 MODULES
Réduit*	Réduit*	Réduit*
130€	180€	270€
90€	130€	180€
* (RSA, SMIC, Etudiants) (adhésion en sus: 12€)		