



Yoga et Sons, Art de vivre

\*

Art du toucher bienveillant

\*

Régénération foie/vésicule biliaire

Septembre 2019 à Juin 2020

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



Intervenantes : Josseline GEORGES, Aurélie STEPNIK  
Villa Pagnon, 8 rue de Bellevue, 26100 ROMANS  
Tél : 04 75 71 04 78/ 06 85 73 60 24  
Mail : nat.hatha@orange.fr  
Site: [www.josselinegrainesdesagesse.fr](http://www.josselinegrainesdesagesse.fr)

## 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 diverses **techniques de massage** avec accompagnement sonore (bols de cristal, bols tibétain, diapasons, ...)

Intervenantes:

**Josseline GEORGES** : 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, T.Neuman, et de L'École Patrick Torre (yoga du son et méditation par la voix). Elle exerce depuis plus de 32 ans en cabinet: consultations en naturopathie/iridologie, massages bien-être. Elle intervient en structures d'accueil et en formation.

**Aurélie STEPNIK** (Cours de Yoga Vendredis): conseillère en élixirs floraux, enseignante Yoga-enfants et méditation pleine conscience

## Cours Yoga, Sons et Art de vivre

Synthèse de différents courants de Yoga  
dont le Yoga du son



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 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 ...

..... Lieux ...Horaires ..... Tarifs .....

au 8 rue Bellevue à ROMANS, Salle de La Villa  
Pagnon, au 1er étage.

Lundi de 14h à 15h30 (enseignante Josseline)

Lundi de 18h30 à 20h (enseignante Josseline)

Mardi de 9h à 10h30 (enseignante Josseline)

Mercredi de 18h à 19h30 (enseignante Josseline)

Vendredi de 9h à 10h30 (enseignante Aurélie)

Début des cours:

**Lundi 16 Septembre 2019**

Les cours de Septembre sont gratuits et à l'essai, et  
en cours d'année, une séance gratuite avant  
engagement.

Tarifs	1 cours		2 cours	
	Plein	Réduit*	Plein	Réduit*
Trimestre	130€	85€	160€	105€
1/2 année	160€	110€	210€	140€
Année	280€	185€	390€	255€

\* (RSA, SMIC, Etudiants) (adhésion en sus: 10€)

Les cours ne seront pas assurés les jours fériés et  
une des deux semaines de vacances scolaires  
(Toussaint, fin d'année, Hiver et Printemps).  
La saison se termine fin Juin.

## Sessions « Régénération du foie et de la vésicule biliaire »

Un week-end, avant l'hiver, deux au printemps et un au début de l'été, 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 30 Novembre et 1er Décembre 2019
- Les 8 et 9 Février 2020
- Les 21 et 22 Mars 2020
- Les 13 et 14 Juin 2020

tarif animation **110€** (tarif plein) **75€** (tarif réduit) (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, contreforts du Vercors.

tarif hébergement comprenant deux repas adaptés végétariens et biologiques :

**50€** en chambre à 2

**55€** en chambre individuelle

## Atelier «L'Art du toucher bienveillant» un samedi après midi par mois

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

**1er module:** auto-massages (do-in et routine énergétique) pour un équilibre global, massage assis Amma (habillé et en binôme), massages des extrémités (visage, mains, pieds).

**2ème module:** massage complet de bien-être, sur table, aux huiles végétales, pour une harmonisation globale.

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:** 12 Octobre, 9 Novembre, 7 Décembre 2019

**2ème module:** 15 Février, 14 Mars, 4 Avril, 16 Mai 2020

**Horaires: de 14h à 17h30**

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

**Paiement en conscience**

(selon vos possibilités financières)

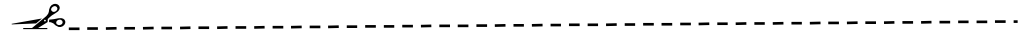
1er module minimum **50 €**

2ème module: minimum **65 €**

(adhésion en sus: 10€)

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)



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

NOM Prénom .. .. .  
Adresse .. .. .  
.. .. .  
tel . .. .  
mail .. .. .

**Cours de Yoga (Romans)**

- trimestre  demie année  année
- Session «régénération foie-VB»**
- 30 Nov-1er Dec  8/9 Février  21/22 Mars  13/14 Juin

**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