



Graines de sagesse

Cours de Yoga/Sons/Santé au
naturel

*

Sessions « Régénération
foie/vésicule biliaire »

Septembre 2020 à Juin 2021

Villa Pagnon, 8 rue de Bellevue, 26100 ROMANS

Tél : 06 85 73 60 24

Mail : nat.hatha@orange.fr

Site: www.josselinegrainesdesagesse.fr



Tout un programme!

Graines de Sagesse vous propose :
des cours ou sessions de pratiques naturelles de
santé, pour améliorer, renforcer, soutenir votre santé
globale.

Intervenantes:

Josseline GEORGES :

- Educatrice de santé, naturopathe (diplômée de l'ASH/Marchesseau et de l'IHMN).
- Praticienne de massage bien-être (diplômée ARTEC, T. Neuman, F. Mazelin...)
- Enseignante en Yoga, Sons, Do-In et relaxation, (diplômée de l'école B.Khane, de CNFYIDA, J.Rofidal et de l'École Patrick Torre).

Elle exerce depuis 32 ans: consultations en naturopathie/iridologie, massages bien-être, cours, sessions ou séjours de remise en forme.

Elle intervient en structures d'accueil et de formation.

Aurélie STEPNIK (Cours de Yoga Vendredi)

- Conseillère en élixirs floraux, enseignante Yoga-enfants et méditation pleine conscience

Cours Yoga, Sons et Santé au naturel

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 :

- des postures de hatha Yoga ou yoga égyptien accompagnées par des sons ou mantras
- séquences de pranayama (pratique de respiration)
- exercices de contraction et tonification,
- yoga des yeux et 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 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 21 Septembre 2020

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: 12€)

Les cours ne seront pas assurés les jours fériés et vacances scolaires (Toussaint, Noël, Hiver et Printemps).

La saison se termine fin Juin.

Sessions « Régénération du foie et de la vésicule biliaire »

Un week-end ; fin automne, un fin d'hiver et un 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 28 et 29 Novembre 2020
- Les 27 et 28 Février 2021
- Les 27 et 28 Mars 2021

Tarif animation 110€ (tarif plein) **75€** (tarif réduit) + adhésion à Graines de Sagesse: 6€, pour les non 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

Les activités collectives (Cours de Yoga/sons/Santé au naturel) se déroulent dans le cadre privilégié de La Villa Pagnon

Il est demandé de se garer à l'extérieur ; parking du rempart ou parking du cimetière (en cas de difficulté physique 1 ou 2 places sur parking/visiteurs de la Villa)

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

NOM Prénom

Adresse

.....

tel

mail

Cours de Yoga/sons/Santé au naturel

trimestre demie année année

Session «régénération foie-VB»

• 28/29 Nov 27/28 Février 27/28 Mars

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

Signature