



Graines de sagesse

Yoga, remise en forme, Sons et
Santé au naturel

*

Ateliers Corps et Voix

*

Régénération foie/vésicule biliaire

Septembre 2023 à Juin 2024

Villa Pagnon "Espace Jacqueline Sant"
8 rue de Bellevue, 26100 ROMANS
Tél : 06 85 73 60 24
Mail: nat.hatha@orange.fr
Site: www.natgrainesdesagesse.fr

Graines de Sagesse

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.

Josseline Georges

- 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, ...)

Mon parcours professionnel:

Licenciée socio-culturel,

Educatrice de santé, naturopathe (diplômée de L'ASH et de L'IHMN)

Praticienne de massages bien-être (diplômée de L'ASH, ARTEC, T.Neuman)

Enseignante en Yoga/Sons et méditation/relaxation, Do-In (diplômée de l'école B.Khane, de CNFYIDA et J.Rofidal, et de l'École Patrick Torre.

J'exerce depuis plus de 33 ans: cours de yoga et disciplines associées, consultations en naturopathie/iridologie, massages bien-être. Je suis intervenue dans des structures diverses auprès d'enfants/ adolescents et adultes et en formation.

Les activités collectives (cours de Yoga, ateliers) 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)



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

NOM Prénom

Adresse

.....

tel

mail

Cours de Yoga et sons - Cours remise en forme et Yoga doux

trimestre demie année année

Session « régénération foie-VB »

14/15 Oct 23 9/10 Mars 24

Atelier « Corps et Voix » (à l'unité ou les 4)

7 Oct 23 16 Dec 23 Mars 24 15 Juin

Acompte de 20% du total + 12 € d'adhésion à Graines de Sagesse

Signature

Sessions « Régénération du foie et de la vésicule biliaire »

Un week-end à l'automne, un autre 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 14 et 15 Octobre 2023
- Les 9 et 10 Mars 2024

tarif animation 120€ (tarif plein) 90€ (tarif réduit)
Tarif réduit: Revenu non imposable et étudiants
(plus quote-part d'adhésion à Graines de Sagesse: 6€
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 :
53€ en chambre à 2
58€ en chambre individuelle

Atelier « Corps et Voix » pour accompagner chaque changement de saison un samedi par trimestre de 14h à 18h

Cet atelier sera coanimé avec Claudine SERME (chanteuse et formatrice en pédagogie de la voix).

Se mettre au diapason des saisons avec des conseils de santé naturopathiques adaptés.
Contacter sa vitalité et son énergie subtile (Do-In, routine énergétique, postures de Yoga accompagnés par des sons.

Puis avec Claudine, cheminer avec notre voix au fil des saisons.

Nous ouvrir, nous accorder au monde avec des jeux vocaux, des rythmes, des polyphonies simples.
Explorer notre vibration profonde et universelle au travers de mantras et de chants sacrés.

7 Octobre, 16 Décembre 2023,
23 Mars, 15 Juin 2024

Participation financière

Séance à l'unité: 60 € tarif réduit: 45€

Les 4 séances: 200€ tarif réduit: 150€

Tarif réduit: Revenu non imposable et étudiants
Adhésion annuelle en sus , ou quote part de 3€
par séance.

Cours Yoga/sans/santé au naturel



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 ...

Nouveau: Cours Remise en forme et Yoga doux

Ce cours d'une durée d'une heure le Jeudi, s'adresse en particulier aux personnes plus fragiles, ayant besoin d'une douce remise en forme : Yoga sur chaise, postures douces, exercices énergétiques adaptés...

..... LieuxHoraires Tarifs

au 8 rue Bellevue à ROMANS, la Villa Pagnon, salle de l'espace J.Sant au 1er étage.

Lundi de 14h à 15h30

Lundi de 18h30 à 20h

Mercredi de 9h30 à 11h

Mercredi de 18h à 19h30

Jeudi de 10h30 à 11h30 (remise en forme et Yoga doux)

Début des cours:

Lundi 18 Septembre 2023

Une séance gratuite sera proposée avant engagement.

Tarifs	1 cours de 1h30		1 cours de 1h	
	Plein	Réduit*	Plein	Réduit*
Trimestre	130€	85€	90€	60€
1/2 année	170€	115€	120€	90€
Année	290€	195€	200€	135€

Pour 2 cours suivis/semaine, sera compté 40% en plus du montant choisi

Tarif réduit: Revenu non imposable et étudiants

Adhésion en sus: 12€

Possibilité règlements échelonnés

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

La saison se termine fin Juin.