

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 santé :

Trimestre 1/2 année année complète

Session Drainage Foie/VB : 28Février/ 1 Mars 26

Journées Pause/Régénération

29 Novembre 14 Mars 9 Mai

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

Signature



Yoga/Sons et Santé au naturel

*

Journées Pause/Régénération

(Yoga, Voix ou massages)

*

Session drainage foie/vésicule biliaire

Septembre 2025 à Juin 2026

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
(Intervenante Josseline Georges)**

Propose

*** des pratiques naturelles de santé** (cours, ateliers, weeks-ends)

ET

Josseline Georges (Dans son cabinet)

propose

- * des consultations de naturopathie** (bilans iridologiques, plans nutritionnels, biothérapies personnalisées et adaptées)
- * des massages d'harmonisation corporelle**, synthèse de diverses techniques de massage avec accompagnement sonore (bols de cristal, bols tibétain, diapasons) et/ou chromothérapie

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 méditation/relaxation, Do-In -diplômée de l'école B.Khane, de CNFYIDA J.Rofidal, Ecole Patrick Torre (formation son), JM Weiss (chromothérapie)-

J'exerce depuis plus de 34 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.

Session « Drainage du foie et de la vésicule biliaire »

Un week-end au printemps pour pratiquer un étonnant outil de nettoyage du foie / Vésicule biliaire et intestins....

Pour prendre soin d'un organe majeur dans l'équilibre de notre santé...

Ainsi retrouver meilleure digestion et assimilation, gagner en vitalité, meilleur moral et sentir un réel mieux-être.

**Week-end du 28 Février/1 Mars 2026
du samedi 12h au dimanche 16h**

Participation Financière : 120€ (tarif plein)
90€ (tarif pour revenus non imposables et étudiants)
+ quote-part d'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 :
51€ en chambre à 2
61€ en chambre individuelle

JOURNEES PAUSE/REGENERATION

un samedi par trimestre de 10h à 18h

Les journées des **Samedis 29 Novembre 25 et 9 Mai 26** seront coanimées par Josseline Georges et Claudine SERME (chanteuse et formatrice en expression vocale).

S'alterneront des temps pour retrouver **notre vitalité et notre ancrage** (Do-In, routine énergétique, postures de Yoga/sans, conseils de santé).

Des temps pour **libérer notre voix**, nous accorder au monde (des jeux vocaux, des rythmes, des polyphonies simples). Explorer notre vibration profonde et universelle au travers de mantras et de chants sacrés.

La journée **du Samedi 14 Mars 26** sera animée uniquement par Josseline

S'alterneront des temps pour retrouver **notre vitalité et notre ancrage** (Do-In, routine énergétique, postures de Yoga/sans, conseils de santé).

Des temps d'apprentissage et échanges **de massages simples** (Pieds/mains et visage) pour nous détendre et nous ressourcer dans un partage doux et respectueux.

**Samedis 29 Novembre – 14 Mars – 9 Mai
de 10h à 18 h**

Participation financière :

La Journée : En conscience entre **120 € et 70 €**
+ Adhésion : 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 ; Exercices ou routines énergétiques, **postures de hatha yoga** accompagnées par du **yoga du son**, pranayama (pratique de respiration), exercices de contraction et tonification, yoga des yeux, yoga du visage, do-in, ...

Chaque séance d'1h30 se clôturera par une **relaxation** ou une **méditation**.

De plus, ces séances seront complétées par des conseils d'hygiène globale de santé naturelle, selon les demandes des participant.e.s ou la saison.



..... LieuxHoraires Tarifs

au **8 rue Bellevue à ROMANS, la Villa Pagnon, salle Jacqueline Sant au 1er étage.**

Lundi **14h / 15h30**
Lundi **18h15 / 19h45**
Mercredi **9h15 / 10h45**

Début des cours:

Lundi 22 Septembre 2025

Une séance gratuite à l'essai avant engagement.

Tarifs

	Plein	Réduit*
Trimestre	140 €	100 €
1/2 année	180 €	120 €
Année	300 €	220€

Tarif pour 2 cours/semaine : 40% en plus du tarif choisi pour 1 cours.

* **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.**