

# Séminaire d'été

Comme chaque année, un séminaire d'été est proposé la dernière semaine de juillet, à Compiègne, du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30.

Le thème de ce séminaire vous sera proposé dans le courant de l'année.

**Tarif du séminaire : 350 €**

Les cours sont animés par **Patrick Nicolle**, enseignant du yoga de l'énergie, diplômé par l'EFY (École Française de Yoga, cursus de 4 ans), membre de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga).

Le yoga de l'énergie, permet à chacun, en fonction de ses possibilités, de prendre conscience de son corps. Il améliore la souplesse, et développe l'équilibre physique et mental.

Il apporte **force, vitalité et paix intérieure.**

Le yoga de l'énergie est un hatha yoga qui accorde une grande importance au corps, à la respiration, à la concentration et à la détente. Il engage à une application du geste juste et conscient dans la vie quotidienne. **"C'est un art de vivre."**

**Le hatha yoga** est la voie la plus répandue en Occident. **Basé sur la respiration, et la succession de postures corporelles**, le hatha yoga permet de découvrir la détente profonde.

Assez peu connu des occidentaux, avant le début du siècle, le yoga ne cesse de croître et s'adapte aux besoins de notre société.

**C'est pour chacun, homme ou femme, quelque soit son âge, un excellent moyen de rester en forme.**



lacabezaloca.com - celine.cazorla@hotmail.fr - 06 16 06 53 35 - © Fotolia

**06 48 74 22 07**

fleurdeyoga.free.fr

fleurdeyogacompiegne@orange.fr



**fleur de yoga**

Association loi 1901  
Depuis 2004



**06 48 74 22 07**

fleurdeyoga.free.fr - fleurdeyogacompiegne@orange.fr

# Cours collectifs

Chaque cours peut être adapté pour les femmes enceintes.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

## À Compiègne, au gymnase Tainturier

rue de Clamart (entre la rue Carnot et la rue St-Lazare)

jours	horaires
lundi	14h00 à 15h30
mardi	15h45 à 17h15
mercredi	19h30 à 21h00
jeudi	11h45 à 13h15 13h30 à 15h00

## À Compiègne, à l'Espace Détente et Bien-être

42 bis rue Saint-Joseph

jour	horaire
mercredi	17h30 à 18h45

## À Braisnes (entre Monchy-Humières et Coudun),

à la salle polyvalente, 39 rue Principale

jour	horaire
mardi	9h30 à 11h00



## Adhésion annuelle à l'association Fleur de Yoga : 25 €

Les cours débutent le deuxième lundi de septembre.

Le cours d'essai durant le mois de septembre est à 10 €.

Cette somme sera déduite pour toute adhésion.

Inscription possible toute de l'année.

### Tarifs cours à l'année :

1 cours / semaine	230 €
2 cours / semaine	420 €

### Tarifs cours au trimestre :

1 cours / semaine	100 €
2 cours / semaine	165 €

### Tarifs au cours :

1 cours d'essai durant l'année	12 €
--------------------------------	------

Possibilité de payer en plusieurs fois.

Le trimestre entamé est dû, sauf en cas d'absence prolongée pour raison de santé.

# Découverte & perfectionnement

Des ateliers de découverte et perfectionnement vous sont proposés pour permettre aux débutants de s'initier au yoga et aux pratiquants d'approfondir leur savoir-faire tout en découvrant certains aspects spécifiques du yoga. Ils ont lieu à l'Espace Détente et Bien-être à Compiègne. (Retrouvez les dates sur le site internet).

- Les quatre saisons (4 samedis)
- Yoga des yeux et auto-massage (2 samedis)
- Mandala (2 samedis)
- Les mouvements préliminaires et salutation au soleil (2 samedis)

jour	horaire
1 samedi par mois	9h30 à 12h30

### Tarif des cours :

Le cours au choix	25 €
Les 4 cours	75 € + 1 cours offert
Les 8 cours	150 € + 2 cours offerts

(L'auto-massage proposé n'est pas thérapeutique mais un massage de bien-être.)

### • Le yoga du rire

Le yoga du rire est une méthode développée par le médecin généraliste indien Madan Kataria et sa femme, professeur de yoga. La raison pour laquelle on l'appelle « yoga du rire » est qu'il combine rire et respirations yogiques. Le rire est initié comme un exercice, pratiqué en groupe, il devient rapidement naturel et très communicatif. Il augmente l'apport en oxygène au corps et au cerveau, ce qui permet à la personne de se sentir plus énergique.

jour	horaire
1 samedi par mois	13h30 à 14h30

### Tarif du cours :

10 €