

Bulletin d'inscription

Nom :
Prénom :
Adresse :
Ville et code postal :
Téléphone :
Adresse mail :
Age :
Niveau de pratique du yoga :
Niveau de pratique du Do In :
Remarques (santé...) :

Je m'inscris au stage de Yoga et Do In du 17 au 22 juillet 2017 à la Maison des enfants du Quercy et verse la somme de 150 € en acompte à l'ordre de Yogarythme.

Le solde sera à régler en début de stage.

Les intervenantes et l'hébergement seront à payer séparément. Possibilité de payer en plusieurs fois.

En cas de désistement dans un délai inférieur à un mois de la date du stage, l'acompte versé sera encaissé par les organisateurs.

Les organisateurs se réservent le droit d'annuler le stage s'il ne comprend pas 8 personnes au minimum.

Repas végétariens : oui non

Avec hébergement : oui non

Avec repas : oui non

Fait à le

Signature:

Pour toute autre condition d'hébergement extérieur (possibilité de gîte ou de camping), ou de repas non inclus, voir Frédérique au 06.70.90.40.59 ou la Maison des Enfants du Quercy au 05.65.33.73.71 <http://association-meq.e-monsite.com/>

Lieu

la Maison des Enfants du Quercy

La maison des enfants du Quercy est située dans le département du Lot, dans la commune de Le Bouyssou, 46120.

En train : gare de Assier à 7 kms (ligne Brive-Rodez), ou gare de Figeac à 15km (ligne Brive-Rodez et ligne Toulouse-Aurillac).

En voiture : Depuis le nord, arrivée par A20, sortie 54, direction Martel, Gramat par D840. Depuis Toulouse arrivée par A20, sortie 56 direction Figeac Decazeville, prendre D802 direction Figeac, puis à gauche D653 au rond point de Livernon, direction Assier. Depuis Toulouse, en passant par Caussade, puis direction de Villefranche de Rouergue, puis Figeac.

Pour tout renseignement sur l'inscription et le yoga, contacter Danièle Tabak : 04.66.60.55.94 www.yogarythme.fr

Pour tout renseignement sur le Do In et les pratiques de santé, contacter Cathy Franchet : 06.87.28.44.80



Semaine de bien-être

Yoga et Do In

du lundi 17 juillet au samedi 22 juillet 2017

à la Maison des Enfants du Quercy



stage animé par
Cathy Franchet et Danièle Tabak

Do In et pratiques de santé

Auto massages et étirements s'appuient sur la médecine traditionnelle chinoise.



Grâce à différentes techniques : lissages, pressions, étirements... effectués sur les méridiens, nous permettons à l'énergie de circuler librement, en dénouant certaines tensions grâce à des arrêts sur certains points d'acupuncture spécifiques.

Techniques simples et réutilisables par tous.

La date limite des inscriptions est fixée au 30 avril 2017



Pensez à apporter un tapis, un coussin, une couverture, éventuellement de quoi prendre des notes, et des serviettes de toilette.

Participation au stage : 325 €
Adhésion à la MEQ : 2 €
Pension complète : 200 € (draps inclus)

Programme
Durant ces 5 jours, Nous pratiquerons 6 heures par jour, avec une alternance de séances de pratiques de yoga, de do in et pratiques de santé d'1h30.
Le stage commencera le lundi 17.07.17 à 14h et se terminera le samedi 22.07.17 à 14h.



Yoga

Nous ferons des séances de yoga incluant différentes asana (postures) qui agissent sur le plan physiologique et énergétique, des pranayama (techniques respiratoires) qui favorisent l'oxygénation et la circulation de l'énergie, du yoga nidra (relaxation) qui détend et recharge, et ekagrata (concentration). Et pour ceux qui le souhaitent, une approche de la méditation, matin et/ou soir.

Cathy Franchet



Pendant environ 20 ans, j'ai travaillé dans le milieu de l'animation auprès de différents publics (enfants, ados, adultes ...). En parallèle, je pratique le yoga et découvre le shiatsu. Passionnée et ayant envie de faire découvrir ces approches, je donne des cours de yoga et suis praticienne en shiatsu tout en continuant à me former et à pratiquer pour moi.

Début 1989, je découvre le yoga et m'enthousiasme immédiatement. Je me forme à l'IYT (Institut de Yoga Traditionnel, affilié à la FNYT - Fédération nationale de Yoga Traditionnel), et j'obtiens mon diplôme fédéral en 2006.

Danièle Tabak



En 2014, je commence une formation avec le RYE - Recherche sur le Yoga dans l'Éducation. C'est dans ce cadre que j'ai acquis les méthodes de relaxation.