

Bulletin d'inscription

Nom :

Prenom :

Email :

Telephone :

Adresse postale :

Ville :

Je m'inscris a la formation complete

J'ai lu les conditions d'inscription*.

Date, lieu, et signature

*Conditions d'inscription :

L'inscription est valable pour les deux week-ends yoga des saisons, elle doit être payée en totalité avant le début de la formation. (Voir références bancaires)

En cas de non-présence à un des deux week-end celui-ci est rattrapable l'année d'après seulement et sur le même module.

L'inscription de la pédagogie est à régler à Marie-Ange Pernoud.

L'hébergement en pension complète à jeauty est à prévoir en plus du prix de la pédagogie.

Le paiement de l'hébergement est à effectuer à part à l'ordre de jeauty centre de yoga. (Voir références bancaires)

Jeauty

Centre de yoga lieu d'accueil

Situé en pleine nature
au coeur de la vallée du
Doux en Ardèche verte.

Accès par la route :

Venant du nord, sortie A6 Tain l'ermitage,
suivre la direction LE PUY EN VELAY.

Venant du sud, sortie Valence sud, suivre
la direction LE PUY EN VELAY.

Accès en train :

Gare de Valence TGV ou Valence ville
Contactez-nous pour organiser un
"voiturage". Un bus fait la liaison Valence
ville - Tournon, puis Tournon - Desaignes.
(2h en tout)

Marie-Ange PERNOUD

06 08 87 65 84

Jeaute dessous
07570 DESAIGNES

jeauty.fr

Marie-Ange PERNOUD

Formation

Yoga des saisons

1•2•3 novembre 2019

Energie d'automne
et d'hiver

18 • 19 avril 2020

Energie de printemps
et d'été

Contenu de la formation

• Séquences de **yoga de l'énergie** expérimentant l'approche spécifique des saisons.

• **Ateliers théoriques** sur la circulation d'énergie et caractéristique des saisons.

• **Pédagogie** de l'enseignement de cette approche yoga. Exemples, propositions de travail, ouvrages spécifiques, etc...

Pour qui ?

La formation s'adresse à toute personne désirant approfondir et élargir ses connaissances et expériences du yoga et aussi les transmettre.

Principes

Basé sur les principes de l'énergétique chinoise mise au point par **Yves Mangeard** (créateur de l'école de yoga d'Evian), complété par ceux de **l'ayurveda** (science de la vie), **le yoga des saisons** est une approche prenant en compte le rythme de la nature pour une plus grande efficacité.

Chaque saison appellera à certaines postures et attitudes (physiques et alimentaires), ainsi que la stimulation de certains méridiens afin que les forces de la nature puissent oeuvrer en nous.

Les saisons sont toute la beauté de la vie qui nous traverse à travers le temps. Je vous inviterai à mieux les appréhender afin que cette **"harmonisation"** fasse de nous des êtres plus unifiés.

Yoga des saisons

Il s'agit d'une invitation à un véritable **"art de vivre"** au rythme des saisons.



Marie-Ange Pernoù

Enseignante de yoga depuis 2013 formée et diplômée de l'école à Evian.

Depuis longtemps sensible au rythme des saisons, je vis en yoga et co-dirige **JEAUTY, centre de yoga**. Originaire de Haute Savoie, je suis passionnée de nature, de montagne et de marche.

Dates & horaires

1•2•3 novembre 2019

Energie d'automne et d'hiver
Du 01 à 14h au 03 à 14h

18 • 19 avril 2020

Energie de printemps et d'été
Du 17 à 19h au 19 à 16h30

Prix de la pédagogie

350€ pour les deux week-ends.
(inséables mais néanmoins rattrapables l'année d'après en cas d'absence)

Références bancaires de Marie-Ange Pernoù pour tout paiement par virement.

Banque Populaire Lamastre:

IBAN : FR761680700109324321664 BIC : CCBPFRPPGRE

Hébergement

Pension complète

À partir de samedi matin : 114 €.

à partir de vendredi soir : 144 €

(ne comprend pas les draps et serviettes de toilette).

La nourriture est végétarienne, en grande partie bio.

Références bancaires de JEAUTY centre de yoga pour le règlement de la pension complète.

IBAN: FR7616807001093178403721406 BIC: CCBPFRPPGRE
Banque Populaire Lamastre