Rentrée 2020 – 2021

Association « ***De soi à Soi*** – **Yoga d’inspiration tibétaine** »

Le Yoga d’inspiration tibétaine est un yoga d’énergie.

Il s’adresse à des personnes désireuses de retrouver l’unité (corps/psychisme/subtil) sans particulièrement de souplesse ou de condition physique préalable.

Des mouvements, des respirations, des détentes profondes, des exercices de centration, des textes de Maîtres, nous conduisent à un apaisement des tensions, à une prise de conscience progressive du corps et à une circulation plus libre de l’énergie.

Cet enseignement, nous reliant à une force d’ouverture libératrice, propose une expérience toujours personnelle vers plus de conscience et d’ouverture à soi, à l’autre, à la vie.

**Cours de découverte**

**Lundi 14 septembre 2020**

Inscription nécessaire auprès de l’enseignante

Monique Foll : 06 31 81 55 85 – 02 98 68 85 61

**Cours 2020-2021**

Les cours hebdomadaires se déroulent en petits groupes

Tous les cours ont lieu à **La Martyre** : *Salle Pierre Abéguillé* (proche école publique)

**Horaires :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **:** | **18h00** | **à** | **19h45** |
| *débutants* |  | **20h00** | **à** | **21h45** |
|  |  |  |  |  |
| **Mardi** | **:** | **9h30** | **à** | **11h15** |
|  |  |  |  |  |
| **Mercredi** | **:** | **17h30** | **à** | **19h15** |
|  |  | **19h30** | **à** | **21h15** |

**Tarifs :**

Adhésion à l’association : 10 euros

Par trimestre

avec engagement à l’année : 85 euros

sans engagement à l’année  : 95 euros

Cours à l’unité ……… : 15 euros

**Reprise des cours : lundi 21 septembre 2020**

**Contact**

**Enseignante :** Monique Foll 02 98 68 85 61 – 06 31 81 55 85

desoiasoi29@gmail.com

http://www.yogafinistere.fr