

☀️ YOGA D'ÉTÉ ☀️

Au cabinet de Réflexologie 21, rue Thiers - 95300 Pontoise

01 30 30 23 68

LE YOGA POUR LE DOS

L'étirement est à la base du travail postural et il en est également l'aboutissement. L'étirement doux et progressif pratiqué dans les postures favorise un bon maintien de la colonne vertébrale.

Samedi 20/07/24 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 39 €

Samedi 14/09/24 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 39 €

YOGA & GESTION DU STRESS

La proposition de ce stage est de libérer les tensions qui freinent et dispersent nos énergies physiques et polluent notre mental. Ce stage est centré sur la respiration, c'est-à-dire l'étude et la pratique de différents pranayama permettant un retour au calme intérieur et au bien-être complet du corps.

Samedi 27/07/24 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 39 €

Samedi 24/08/24 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 39 €

YOGA ET ENERGIE VITALE

Stimuler son énergie vitale pour renforcer son système immunitaire. L'assouplissement du bassin, le renforcement musculaire de l'abdomen, la sollicitation du périnée associés à une respiration adaptée seront privilégiés. Etude et pratique des bandhas : techniques de yoga permettant la maîtrise de l'énergie.

Samedi 03/08/24 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 39 €

Samedi 21/09/24 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 39 €

YOGA & STATIQUE POSTURALE & MEDITATION

La proposition de ce stage est de ressentir le lâcher prise dans la statique posturale pour se préparer à la méditation. Les postures choisies sont simples pour faciliter la relaxation et l'intériorisation.

Samedi 31/08/24 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 39 €

Stage animé par Pascal Fugnanesi

Enseignant de yoga et Réflexologue diplômé de l'Ecole Française de Yoga et de la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine –

INSCRIPTIONS --)

INSCRIPTION YOGA STAGE D'ETE 2024

NOM	
PRENOM	
ADRESSE	
TEL	
MAIL	

Samedi 20/07/24 : 11h00 à 13h00 - YOGA pour le dos :	39 €	<input type="checkbox"/>
Samedi 27/07/24 : 11h00 à 13h00 - YOGA gestion du stress :	39 €	<input type="checkbox"/>
Samedi 03/08/24 : 11h00 à 13h00 - YOGA énergie vitale :	39 €	<input type="checkbox"/>
Samedi 24/08/24 : 11h00 à 13h00 - YOGA gestion du stress :	39 €	<input type="checkbox"/>
Samedi 31/08/24 : 11h00 à 13h00 - YOGA statique posturale :	39 €	<input type="checkbox"/>
Samedi 14/09/24 : 11h00 à 13h00 - YOGA pour le dos :	39 €	<input type="checkbox"/>
Samedi 21/09/24 : 11h00 à 13h00 - YOGA énergie vitale :	39 €	<input type="checkbox"/>

Merci de remplir une fiche par personne.

Règlement à l'inscription par CB au cabinet ou par chèque à l'ordre de Pascal Fugnanesi (remis à l'encaissement une semaine avant le stage) à déposer ou envoyer à l'adresse suivante : Pascal FUGNANESI - 21 Rue Thiers 95300 Pontoise.



PASCAL FUGNANESI
21 Rue Thiers – 95300 PONTOISE
01 30 30 23 68 | pascal.fugnanesi@yahoo.fr | www.reflexopf.fr