

# ☀️ 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](mailto:pascal.fugnanesi@yahoo.fr) | [www.reflexopf.fr](http://www.reflexopf.fr)