

Les activités collectives (cours de Yoga, ateliers)
se déroulent dans le cadre privilégié
de la Villa Pagnon

Pour la quiétude du lieu et de ses habitants, quelques
places de parking seront à votre disposition (en cas de
difficulté physique) . Sinon se garer à l'extérieur (parkings
du rempart ou du cimetière)

Bulletin d'inscription (à renvoyer à Graines de Sagesse)

NOM Prénom

Adresse

.....

tel

mail

Cours de Yoga et sons

trimestre demie année année

Session « régénération foie-VB »

* 23/24 Nov. 24 29/30 Mars 25

Atelier « Corps et Voix » (à l'unité ou les 4)

21/9/24 14/12/24 15/03/25 14/06/25

Acompte de 20% du total + 12 € d'adhésion à Graines de Sagesse

Signature



Graines de sagesse

Yoga/Sons et Santé au naturel

*

Ateliers Corps et Voix

*

Régénération foie/vésicule biliaire

Septembre 2024 à Juin 2025

Villa Pagnon "Espace Jacqueline Sant"
8 rue de Bellevue, 26100 ROMANS
Tél : 06 85 73 60 24
Mail: nat.hatha@orange.fr
Site: www.natgrainesdesagesse.fr



Graines de Sagesse (Intervenante Josseline Georges)

propose

- des pratiques naturelles de santé (cours, ateliers, weeks-ends)

ET

Josseline Georges (Dans son cabinet)

propose

- des consultations de naturopathie (bilans iridologiques, plans nutritionnels, biothérapies personnalisées et adaptées)
- des massages d'harmonisation corporelle, synthèse de diverses techniques de massage avec accompagnement sonore (bols de cristal, bols tibétain, diapasons, ...)

Mon parcours professionnel:

Licenciée socio-culturel,

Educatrice de santé, naturopathe (diplômée de L'ASH et de L'IHMN)

Praticienne de massages bien-être (diplômée de L'ASH, ARTEC, T.Neuman)

Enseignante en Yoga/Sons et méditation/relaxation, Do-In (diplômée de l'école B.Khane, de CNFYIDA et J.Rofidal, et de l'École Patrick Torre.

J'exerce depuis plus de 34 ans: cours de yoga et disciplines associées, consultations en naturopathie/iridologie, massages bien-être. Je suis intervenue dans des structures diverses auprès d'enfants/ adolescents et adultes et en formation.

Sessions « Régénération du foie et de la vésicule biliaire »

Un week-end à l'automne, un autre au printemps pour pratiquer un étonnant outil de nettoyage du foie / Vésicule biliaire et intestins...

Pour améliorer votre santé, retrouver de la vitalité, un meilleur moral et amener un réel bien-être.

du samedi 12h au dimanche 16h

- Les 23/24 Novembre 2024
- Les 29/30 Mars 2025

tarif animation 120€ (tarif plein)

90€ (tarif pour revenus non imposables et étudiants)

+ quote-part d'adhésion à Graines de Sagesse: 6€
(pour les non adhérents)

Dans le cadre verdoyant et paisible du Creuset de Meymans au pied des Monts du Matin, contreforts du Vercors.

Tarif hébergement comprenant deux repas adaptés végétariens et biologiques :

50€ en chambre à 2

60€ en chambre individuelle

Atelier « Corps et Voix » pour accompagner chaque changement de saison un samedi par trimestre de 14h à 18h

Cet atelier sera coanimé avec Claudine SERME (chanteuse et formatrice en expression vocale).

Se mettre au diapason des saisons avec des conseils de santé naturopathiques adaptés.

Contacter sa vitalité et son énergie subtile (Do-In, routine énergétique, postures de Yoga accompagnés par des sons.

Puis avec Claudine, cheminer avec notre voix au fil des saisons.

Nous ouvrir, nous accorder au monde avec des jeux vocaux, des rythmes, des polyphonies simples.

Explorer notre vibration profonde et universelle au travers de mantras et de chants sacrés.

21 Septembre 24, 14 Décembre 24, 15 Mars 25,
14 Juin 25

Participation financière

Séance à l'unité: 60 € tarif réduit: 45€

Les 4 séances: 200€ tarif réduit: 150€

Tarif réduit: Revenu non imposable et étudiants

+ Adhésion : 12€, ou quote part de 3€ par séance.

Cours Yoga/sons/santé au naturel



Pour habiter son corps de façon consciente, se détendre, s'assouplir, se dynamiser jusqu'à retrouver une harmonie tonique, un état de présence, d'ouverture et de confiance ...

Seront proposés ; Exercices ou routines énergétiques, postures de hatha yoga accompagnées par du yoga du son, pranayama (pratique de respiration), exercices de contraction et tonification, yoga des yeux, yoga du visage, do-in, ...
Chaque séance d'1h30 se clôturera par une relaxation ou une méditation.

De plus, ces séances seront complétées par des conseils d'hygiène globale de santé naturelle, selon les demandes des participant.e.s ou la saison.

..... Lieux ...Horaires Tarifs

au 8 rue Bellevue à ROMANS, La Villa Pagnon, salle de l'espace J.Sant au 1er étage.

Lundi de 14h à 15h30

Lundi de 18h15 à 19h45

Mercredi de 9h15 à 10h45

(attention petits changements horaires par rapport aux années précédentes)

Début des cours:

Lundi 16 Septembre 2024

Une séance gratuite à l'essai avant engagement.

Tarifs

	Plein	Réduit*
Trimestre	130€	85€
1/2 année	170€	115€
Année	290€	195€

Tarif pour 2 cours/semaine : 40% en plus du tarif choisi pour 1 cours.

Tarif réduit: Revenu non imposable et étudiants
Adhésion en sus: 12€
Possibilité règlements échelonnés

Les cours ne seront pas assurés les jours fériés et les vacances scolaires (Toussaint, Noël, Hiver et Printemps).
La saison se termine fin Juin.