

# YOGA D'ÉTÉ 2018

Un mini-programme d'été pour garder le lien avec le corps, le souffle et le mental !  
Une invitation à pratiquer le yoga et la méditation ainsi que  
d'autres techniques de bien-être !

## Yoga du petit matin

Lundi 16 juillet 2018 : 06h45 à 08h00

Lundi 30 juillet 2018 : 06h45 à 08h00

Lundi 13 août 2018 : 06h45 à 08h00

La pratique matinale et à jeun est très appropriée pour le yoga. Pourquoi ne pas tenter l'expérience durant les vacances ou avant votre journée de travail ?

**A la recherche du féminin sacré**  
Séance individuelle d'harmonisation  
et de guérison (1h15)

Mercredi 25 juillet 2018

Inscription obligatoire auprès de  
Catherine Chatelain  
au 079 / 648 68 47

Tarif d'été : CHF 100.-

[www.harmonie-nature.ch](http://www.harmonie-nature.ch)

## Méditation sonore aux bols chantants tibétains

Mardi 7 août 2018 (09h30 à 10h30)

Jeudi 9 août 2018 (19h00 à 20h30)

Jeudi 16 août 2018 (09h30 à 11h00)

Inscription obligatoire auprès de  
Corinne von Deschwanden  
au 078 / 893 55 83

Contribution financière libre  
[www.auxsonsducoeur.ch](http://www.auxsonsducoeur.ch)

## Initiation à l'auto-hypnose

Séance découverte le lundi 13 août 2018  
(19h00 à 20h00)

Inscription obligatoire auprès de  
Nathalie Gaillard au 079 / 632 49 16  
Tarif : CHF 10.- (min. 4 personnes)  
[www.nathaliegillard.ch](http://www.nathaliegillard.ch)

## Yoga & nature

Mercredi 18 juillet 2018 : 09h00 à 11h00

Samedi 28 juillet 2018 : 09h00 à 11h00

Mercredi 1er août 2018 : 09h00 à 11h00

Lundi 6 août 2018 : 19h00 à 21h00

Mercredi 8 août 2018 : 09h00 à 11h00

Une séance de deux heures en plein air comprenant  
marche méditative, postures de yoga (asana),  
techniques respiratoires (pranayama) et  
un temps de concentration (dharana).  
En cas de mauvais temps, la pratique aura lieu à  
l'Atelier du yoga.

Toutes les séances d'été (yoga matinal et yoga & nature)  
sont fixées à CHF 15.- !

Sur inscription au plus tard 24h00 avant la séance,  
min. 3 personnes et sans restitution d'atelier

## Renseignements et inscription :

L'Atelier du yoga  
Dolores Ferrari  
Grand'Rue 52  
2054 Chézard-St-Martin

+41 (0)76 416 92 61  
[info@latelierduyoga.ch](mailto:info@latelierduyoga.ch)  
[www.latelierduyoga.ch](http://www.latelierduyoga.ch)

