

Enseignement donné par Nathalie Rolland ; pratique le Yoga de Babacar Khane depuis octobre 1996. Elle a la joie de le transmettre également depuis janvier 2005 aux petits et aux grands : sportifs, actifs, retraités, femmes, hommes, en baisse de forme ou en pleine santé ... le Yoga est juste une histoire simple, de bien-être et d'harmonie. Se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Trouver son équilibre en travaillant sa respiration, à chacun son rythme, à l'écoute de soi même.

L'enseignement de Babacar Khane est basé sur une synthèse de toutes les grandes traditions spirituelles en particulier celles de l'Inde, l'Egypte, La Chine. Information sur l'Institut : www.iiy-yogikhane.ch

Diplômée de l'Institut International de Yoga de Babacar Khane, également Titulaire du Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne, formée à la sophrologie pour les enfants, Nathalie aime également joindre la sophrologie au Yoga, cet autre art de vivre, pour :

- Les femmes enceintes
- Les enfants

- Intervention à l'école primaire de Loyettes depuis sept 2008, pour apprendre à se poser, canaliser son énergie, se concentrer, trouver son équilibre . Se détendre en s'amusant !

Le Yoga : pour quoi faire

???

ॐ Apprendre à RESPIRER
Harmonieusement

ॐ Redresser son dos,
soulager ses douleurs,

ॐ Tonifier ses articulations
gagner ses muscles en douceur

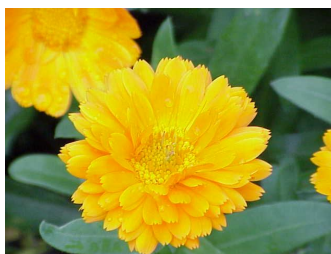
ॐ Ressourcer, assouplir et revitaliser
son Organisme

ॐ SE DETENDRE, SE RELAXER !!!

S'autoriser à s'offrir un moment pour soi, s'offrir une parenthèse dans la vie quotidienne ... être ensuite plus disponible pour ses proches, sa famille, amis, relations de travail.

Lentement découvrir le chemin de la relaxation à la méditation ...

ॐ Le Yoga s'adapte à Chacun sans forcer
dans le respect de l'ETRE



Enseignement du Yoga de l'Institut International de Babacar Khane BP 1839 Dakar— Senegal— Membre de L'I.Y.F (Int.Yoga Federation)

MODALITES PRATIQUES / Tarifs

- Pour Loyettes : amener un tapis et une couverture (à Tignieu tout est fourni : tapis, couvertures, coussins ...)
- Le Yoga se pratique pieds-nus ou en chaussettes avec une tenue confortable, souple et douillette, chaude en hiver (+ chaussettes chaudes !)
- 15 € de cotisation annuelle à l'association Paiement annuel ou au trimestre – chèques demandés à l'inscription avec votre aimable accord pour date encaissement.
- coût d'un cours collectif à l'unité : 12 €

FORFAIT ANNUEL DU 20 09 2011 AU 30 06 2012 (voir tableaux ci-contre)

- 34 séances d'une heure et trente minutes
- interruptions comprises pendant les vacances scolaires pour formation professionnelle régulière.
- En cas d'absence de l'enseignant, pas de remboursement mais rattrapage des cours

@@@@@@@@@@@@

CARTE LIBERTE DE DIX COURS
LOYETTES (uniquement) renouvelable et valable sur toute la saison : 92 €

Des mini-stages adultes et « enfants/parents » le samedi sont proposés en cours d'année mensuellement. Pensez à consulter le site internet régulièrement :

Web site : www.triskellou.com

A LOYETTES – Salle de la Mairie

Nombre de cours par semaine	Paiement Année adhésion offerte	Paiement au trimestre 3 chèques Adhésion /an: 15 €
1 Cours hebdo	265, 20 €	88,40 €
2 ou en couple ou enfant	394 €	131,33 €
Ou choix de la carte « libre choix » de dix cours à 92 € valable sur toute la saison.		

A Loyettes MARDI soir à 18 h 45 et VENDREDI MATIN à 9 h à la salle de la Mairie.

LE 1^{er} COURS COLLECTIF DECOUVERTE OFFERT

A TIGNIEU au 27 chemin des Bruyères

Nombre de cours par semaine	Paiement à l'année adhésion offerte	Paiement au trimestre 3 chèques Adhésion /an: 15 €
1	285 €	95 €
2 ou en couple ou enfant	424 €	141,33 €
Six personnes maxi – inscription annuelle obligatoire		

A Tignieu, MERCREDI SOIR à 19 h 00
JEUDI MATIN à 9 h 00 et JEUDI SOIR à 19 h 30

TRISKELLOU Association Loi 1901
Date enregistrement Sous-Préfecture de Belley -
le 4 décembre 2006 - N°0011004543
Siège à Loyettes : 11 rue Charles Pigeon


Triskellou c'est aussi :

 Mercredi matin Yoga enfants !
de 10 H à 11 h 00



Enfants de 5 à 10 ans
Limité à 8 enfants

*Concentration,
équilibre, respiration,
créativité, écoute à travers le jeu !*

 Pour vos séminaires, vos rencontres professionnelles, une séance de Yoga aura un effet de préparation, de mise en situation de détente et de concentration. N'hésitez pas à me contacter !

 CREATION d'un COURS COLLECTIF FUTURES MAMANS pour partager et vivre ensemble cet événement. Se donner un espace de détente et de travail personnel pour cette transformation dans la vie d'une femme. Les futurs papas ont leur place eux aussi dans ce cours !



JOUR & HEURE A DEFINIR EN FONCTION DE LA DEMANDE.

Renseignements au : 06 07 36 33 81
Web site : www.triskellou.com

IPNS – ne pas jeter sur la voie publique – merci !

ASSOCIATION

TRISKELLOU

27 chemin des bruyères
38230 TIGNIEU

06 07 36 33 81

www.triskellou.com

YOGA

SOPHROLOGIE

Pour Adultes et Enfants



Saison 2011 - 2012