

# LE YOGA OCCIDENTAL *Ecole Santé Souffle Sagesse*

enseignement Sylvette Dollet Delacour et Christian Dollet 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON  
 04 76 91 97 30 - 06 84 82 22 16 e-mail: sylvette.del@gmail.com  
 site: www.yoga-stages-sante.fr

« Tous nos cours sont réalisés dans l'esprit d'un yoga pouvant convenir à chacun avec comme objectifs, santé profonde et connaissance de soi pour une évolution positive »

## HORAIRES YOGA - COURS COLLECTIFS 2017 - 2018 **ADULTES - ETUDIANTS - LYCEENS**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9 h 30 / 10 h 45 DÉTENTE PROFONDE et ÉNERGIE DOUCEUR <i>(sylvette)</i>	7 h 15 - 8 h 30 EXPANSION CORPORELLE et RESPIRATOIRE <i>(christian)</i>	9 h 00 - 10 h 15 PRATIQUE INTENSIVE EN BIENVEILLANCE <i>(sylvette)</i>	
15 h 00 / 16 h 15 RESPIRATION et BIEN-ÊTRE <i>(christian)</i>	12 h 15 / 13 h 00 L'INSTANT ESSENTIEL POUR SOI <i>(sylvette)</i>			
18 h 45 - 20 h 00 ÉQUILIBRE CORPOREL et APAISEMENT MENTAL <i>(christian)</i>	18 h 30 / 19 h 45 RESPIRATION et BIEN-ÊTRE <i>(christian)</i>		18 h 15 / 19 h 30 ÉQUILIBRE CORPOREL et APAISEMENT MENTAL <i>(christian)</i>	17 h 45 - 19 h 00 DÉTENTE PROFONDE et ÉNERGIE DOUCEUR <i>(sylvette)</i>
	20 h 15 / 21 h 30 RESPIRATION et INTÉRIORITÉ <i>(christian)</i>	19 h 45 - 20 h 45 APPROCHE MÉDITATIVE dans les POSTURES LIBÉRATION des TENSIONS PROFONDES <i>(sylvette)</i>	19 h 30 / 20 h 45 RESPIRATION et BIEN-ÊTRE <i>(christian)</i>	

- COURS COLLECTIFS □ ADULTES (*étudiants et lycéens*) : FORFAIT 42 COURS / AN ou FORFAIT 14 COURS / TRIMESTRE  
 □ JEUNES 14/19 ans : 30 COURS / AN ou 10 COURS / TRIM - (*pas de cours pendant les vacances scolaires*)  
 □ COURS INDIVIDUELS FORFAITS PERSONNALISÉS 4 et 8 COURS (*tarifs réduits*) sur RENDEZ-VOUS (*enseignants Christian et Sylvette*)  
 □ *adultes, étudiants, jeunes, enfants, maternité et post-maternité (Sylvette)*

REPRISE DES COURS COLLECTIFS :  
**Le lundi 11 septembre 2017**

