

Formation au **YOGA sur CHAISE** *pour enseigner aux personnes à mobilité limitée*



Nathalie Perret
swami Dhyanananda,
PhD en physique,
Enseignante de yoga,
Formatrice, conférencière,
Yoga thérapeute, conseillère
en Ayurveda, certifiée en
yoga restaurateur Relax and
Renew, , responsable du
comité Science et Yoga de la
Fédération Francophone de
Yoga.

En plus des cours de yoga,
elle offre des ateliers,
conférences et formations
liés à la science, la
méditation, le yoga
thérapeutique sur chaise, le
yoga pour le cerveau et le
système nerveux, au Québec
et en France.

nathalie.perret@yahoo.ca
www.yogalumiere.com
minutedeserenite.wordpress.com



Le Yoga sur Chaise permet d'aider les personnes atteintes de maladies dégénératives, de surpoids, les femmes enceintes, les personnes âgées ou handicapées, ainsi que les personnes disposant d'un espace limité (au bureau, en voyage, à l'école).

Cette formation aborde les précautions à prendre au niveau santé et sécurité des participants, ainsi que différentes façons d'adapter toutes les postures classiques de yoga. Des exercices thérapeutiques adaptés sont aussi proposés.

Date :
Samedi 21 mai 2016
De 9h30 à 18h30

Tarif :
90 € jusqu'au 22 janvier
100 € ensuite

Lieu :
Maison d'Amis
Ste-Cécile
(Vaucluse)
www.epyoga.org



Informations et inscriptions : nathalie.perret@yahoo.ca
Au plaisir de vous rencontrer !

Un manuel de formation de 30 pages (+100 photos) sera remis.
Cette formation de 8h est reconnue par la Fédération Francophone de Yoga.