

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## ATELIERS ET STAGES

**Dojo Zen de Nancy 30 rue Pfister à Nancy - De 9 h 30 à 12 h 30.**

- Dimanche 8 mars** : Les troubles du sommeil, comment y remédier. Théorie et pratique. Mise en place de courtes séances à pratiquer chez soi pour retrouver un sommeil réparateur.
- Dimanche 5 avril** : Pranayama et méditation. Pratique de différentes techniques respiratoires issues du Yoga et méditation.
- Dimanche 21 juin** : La posture sur la tête, Sirsasana et méditation. La symbolique de la posture depuis le texte la Hatha Yoga Pradipika. Préparation jusqu'à la posture aboutie. Les personnes qui le souhaitent peuvent pratiquer les différentes étapes préparatoires sans tenir la posture sur la tête.

**Espace Grain de vie 29 bis rue de la Visitation Nancy - De 14 h 15 à 17 h 15.**

- Vendredi 27 mars** : Initiation à la Yoga Thérapie. Stage réservé aux professionnels de la santé, sur réservation.  
Théorie de la douleur en médecine Traditionnelle Chinoise par Geneviève Cantineaux naturopathe.  
Comment accompagner la douleur en Yoga Thérapie / pratique d'exercices simples.
- week-end dans la Meuse samedi 13 et dimanche 14 juin** : L'énergie des postures de Yoga, pratique guidée par Valérie Rémy. et découverte des plantes par Jérôme Goulet, pharmacien.  
Participation au stage: 40,00 € sur réservation par mail ou téléphone:

email - [informations@yoga-valerie.net](mailto:informations@yoga-valerie.net)

Tél. - 06 80 92 07 24

Bulletin d'inscription:

Nom: .....

Prénom: .....

Date de naissance: .....

Adresse: .....

Adresse e mail: .....

Téléphone: .....

Années de pratique: .....

Verser 30 % d'arrhes à l'inscription: À l'ordre de Valérie Rémy.