



Maison des Associations – Salle La Roche  
BRÉAL sous Montfort  
Accueilli par Bréal Yoga.



**Le MIEUX-ÊTRE au QUOTIDIEN,**  
dans ses mouvements, dans ses gestes,  
**C'est possible !**

**Venez l'expérimenter pendant ces ateliers**  
*Douceur, respect et bienveillance pour ces  
apprentissages en confiance,  
dans la joie et la bonne humeur !*

# Ateliers corporels

Le Do-In est animé par Régine Duval  
Ateliers corporels animés par **Marie-Noëlle Vansteene**



**Do-In**  
**Décompression discale**  
**Epaule et Cou**  
**Le Périnée au Féminin**  
**Sinovi®-Cervica®**  
**Psoas**  
**MAINTIEN AMÉLIORATIONS PRÉVENTION**



INFORMATIONS et RENSEIGNEMENTS : tel.07.83.50.56.24  
Site : <https://breal-yoga.fr/> mail : [breal.yoga35@gmail.com](mailto:breal.yoga35@gmail.com)

*les Mots, le Geste*



YOGA & GYM EN SANTÉ  
**Marie-Noëlle Vansteene**

avec la méthode de  
Blandine Calais-Germain  
Site : <https://enviedeyoga.fr/>  
mail : [enviedeyoga@gmail.com](mailto:enviedeyoga@gmail.com)



**Avertissement :** Les protocoles du Geste Anatomique® ne peuvent en aucun cas se substituer ou être assimilés aux consultations et séances pratiquées par des professionnel-les de santé.

Libellé	Date	Horaires	cocher la case	TARIFS	
				Adhérent-e	non-adhérent-e
Périnée au Féminin cours découverte	vendredi 27 septembre 2024	14h00 à 16h00		10,00 €	15,00 €
	vendredi 27 septembre 2024	19h00 à 21h00		le cours découverte s'ouvre avec la participation de 5 personnes minimum	
choisissez un créneau	samedi 28 septembre 2024	10h00 à 12h00			
	samedi 28 septembre 2024	14h00 à 16h00			
Epaule et Cou	samedi 5 octobre 2024	9h00 à 17h00			
PSOAS	samedi 16 novembre 2024	10h00 à 12h00		20,00 €	25,00 €
Décompression Discale	samedi 16 novembre 2024	14h00 à 17h00		25,00 €	30,00 €
Do-In Animé par Régine Duval	samedi 14 décembre 2024	10h-12h30		18,00 €	28,00 €
	samedi 29 mars 2025	10h-12h30		18,00 €	28,00 €
Le Périnée au Féminin STAGE de 3,5 jours	du samedi 8 février 2025 à partir de 9h00 au mardi 11 février 2025 12h30 journées complètes de 9h00 à 18h30 ce stage fera l'objet d'un formulaire spécifique			297,00 €	302,00 €
Décompression Discale	samedi 8 mars 2024	9h30 à 12h30		25,00 €	30,00 €
PSOAS	samedi 8 mars 2024	14h à 16h00		20,00 €	25,00 €
Sinovi-Cervica retrouver de la fluidité et de la mobilité dans tout le corps et dans le cou	du jeudi 1er mai 2025 à partir de 9h00 journées complètes de 9h00 à 18h30 au dimanche 4 mai 2025 13h30 ce stage fera l'objet d'un formulaire spécifique			297,00 €	302,00 €

**INSCRIPTIONS : informez-vous des places disponibles avant d'envoyer votre fiche d'inscription et paiement.**

**Inscrivez-vous avant le mercredi 20h précédant la date de l'atelier**  
**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom Prénom : .....

Adresse .....

Tél : ..... E-mail : .....

En connaissance des INFORMATIONS, je m'inscris à l'atelier ou aux ateliers en cochant les cases à cet effet et je joins à mon inscription un chèque du montant total de l'atelier. Ma place est réservée avec le dépôt du paiement. Aucun remboursement ne sera accordé sauf avis médical.

Bon pour accord. Date : ..... signature

Chèque à l'ordre de Bréal Yoga à déposer ou poster à :  
Bréal Yoga 160 La Rousselais 35310 Bréal sous Montfort.

*Nota : faire une photo ou une copie de votre fiche d'inscription pour mémoire*