

# YOGA VOIE DU SILENCE INTERIEUR

Quelle qualité de silence intérieur sommes-nous prêts à développer ?

« Pourquoi tant d'impatience dans tes yeux ? Regarde, il t'a fallu si peu d'années pour apprendre à parler, alors que toute une vie est nécessaire pour apprendre le silence » - Icchanâth, sage de Bénarès

- o Les postures de Yoga
  - o Le travail sur les centres énergétiques appelés Chakras
  - o Les sons
  - o Les couleurs
  - o Les méditations dynamiques et statiques, dont Yoga Nidra
  - o Le contact avec la nature
- seront nos voies d'exploration, avec humilité, patience, humour et amour.

## Stage ouvert à tous



## DATES DES STAGES 2020

**8 - 10 mai** vendredi au dimanche

**4 - 5 juillet** samedi - dimanche

**21 - 23 juillet** mardi au jeudi

**de 9h30 à 18h00**

## LIEU

Le lieu plein de belles énergies à proximité de la Seine est propice au calme et au ressourcement. Nous pratiquerons dans la maison ainsi que dans le jardin.

Nous déjeunerons ensemble en partageant les plats que vous apporterez.

## PROGRAMME

9h30 - 13h15 : postures de Yoga

13h15 - 15h15 : repas partagé, pause lecture,  
Bol d'Air Jacquier ...

15h15 - 18h00 : échanges, postures de Yoga

Le programme tiendra compte de l'énergie du groupe, du ressenti de chacun et de la température.

## BULLETIN D'INSCRIPTION



Nom :

Prénom :

Né(e) le :  
Adresse :

Tél. :

Portable :

Courriel :

Je m'inscris au stage

« Yoga voie du silence intérieur »

- 8 - 9 - 10 mai 2020 270 €  
 4 - 5 juillet 2020 180 €  
 21 - 22 - 23 juillet 2020 270 €

(cochez la case correspondant à votre choix)

Je verse un **acompte de 100,00 €**  
à l'ordre de G. JEANNIN-SASSOLAS

et je note que cet acompte ne sera plus remboursable en cas d'annulation de ma part  
**1 mois avant le début du stage**

Date :

Signature :

A envoyer à  
Geneviève JEANNIN-SASSOLAS  
32 Avenue du Centre - 78230 LE PECQ

**Geneviève**

JEANNIN-SASSOLAS



a découvert le Yoga à l'âge de 18 ans et le transmet depuis plus de trente ans en cours collectifs, individuels et stages.

Sa formation est issue de la tradition VINIYOGA ; c'est une approche qui privilégie la personne en prenant en compte ses aspirations, ses possibilités et sa santé. Sa pratique est centrée sur le corps, le souffle, le mental, à la recherche de l'instant présent dans sa plénitude.

A également été institutrice pendant huit ans et a expérimenté le yoga auprès de ses élèves.

Parallèlement au yoga, elle a travaillé d'autres techniques corporelles et de développement personnel. Elle s'intéresse à la méditation dont elle découvre quotidiennement les pouvoirs.



## TARIFS

**Stage 3 jours : 270 €**

**Stage 2 jours : 180 €**

### ADRESSE

32 Avenue du Centre – LE PECQ

### ACCÈS

RER A Gare Le Vésinet – Le Pecq

### INSCRIPTION

Renvoyer le bulletin ci-joint, accompagné d'un chèque d'acompte de **100 €** à l'ordre de G. JEANNIN-SASSOLAS

### ANNULATION

Possible à tout moment, toutefois l'acompte versé ne sera plus remboursable en cas d'annulation de votre part **1 mois avant le début du stage.**



Renseignements complémentaires auprès de  
**Geneviève JEANNIN-SASSOLAS**

**06.16.76.60.93**

genevieve.sassolas@libertysurf.fr

**yoga-relaxation78.com**



Geneviève Jeannin-Sassolas  
vous propose

# YOGA

## Voie du Silence Intérieur



**STAGES YOGA AU PECQ**

8 - 9 - 10 mai 2020

4 - 5 juillet 2020

21 - 22 - 23 juillet 2020