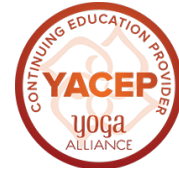




Cours Formation Continue YOGA ET FASCIAS 3 avril 2022



Tu désires approfondir tes connaissances sur les fascias.

Tu as peut-être déjà un fasciaroll (Foam Roll) ou une balle à la maison, mais après les avoir essayer quelques fois chez toi et suite à la douleur occasionnée pendant et après leurs utilisations, ils prennent plutôt la poussière.

Si je te dis qu'il y a un moyen d'utiliser ces ustensiles sans devoir retenir son souffle et grimacer de douleurs et qu'ils risquent même de devenir tes meilleurs amis pour te libérer des tensions et adhérences qui se créent pendant la journée. Si tu as envie d'apprendre à les utiliser correctement et d'apprendre plein de choses passionnantes et surprenantes sur les fascias.

Alors ce cours est pour toi !

Que tu sois enseignant(e) de yoga, ou tout simplement intéressé par le sujet, je me réjouis de t'accompagner au long de cette journée unique en Suisse romande.

Adepte de yoga depuis plus de 10 ans, ancienne sportive de haut niveau, je suis formée en yogathérapie à l'Institut de Yogathérapie de Paris.

Spécialiste en manipulation des fascias et naturopathe, basée depuis 4 ans en Allemagne, je profite de mon retour en Suisse après les longues périodes de restrictions sanitaires pour proposer ce cours passionnant alliant théorie et pratique.

Ce cours est reconnu comme cours de formation continue Yoga Alliance (10 heures).

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Le cours a lieu au centre sportif de Valeyres-sous-Montagny, Rue de la Butte 1, 1441 Valeyres-sous-Montagny

Prenez un tapis de yoga, de quoi écrire et des habits confortables. Si vous avez déjà du matériel (foam roll et balles), prenez-les avec vous. Pour le cours, je fournis tous les fascias roll nécessaires.

Dimanche 3 avril 2022, 9h à 18h

Conditions de participation / remboursement :

Annulation jusqu'à 14 jours avant le cours : 50% frais remboursés. Annulations jusqu'à 7 jours avant le cours : 25% des frais remboursés. A moins de 7 jours avant le début du cours, aucun remboursement accordé. Aucun frais retenus si un/une remplaçant(e) est proposé(e).

Collation / Repas :

Nous aurons une pause de 90 minutes. Veuillez prévoir un picnic et suffisamment à boire.

Coûts :

129 euros au lieu de 169 euros (incluant support de cours et certificat)

Inscription et questions par Mail : suzanne.gergely08@gmail.com

Plus d'infos sur moi : <https://shantih-atelier.de/fr/ueber-mich/>