



**Le planning des stages de « Du côté de chez soi » 2019–2020  
est conçu cette année autour du thème**

# **YOGA ET BIEN ETRE**

**CE QUE LE YOGA PEUT VOUS PROPOSER POUR MIEUX VIVRE VOTRE HIVER**

**1<sup>er</sup> décembre 2019**

14 rue de la Libération, 95650 Courcelles-sur-Viosne

Animé par Nathalie Singh

**APPRIVOISER SON DOS**

**Et son mal de dos par l'adaptation des postures de yoga,  
Certaines respirations yoguiques adaptées  
Et des massages aux huiles essentielles**

**2 février 2020**

14 rue de la Libération, 95650 Courcelles-sur-Viosne

Animé par Nathalie Singh

**YOGA ET CURE DE PRINTEMPS**

**Comment se détoxifier avec des postures drainantes,  
des respirations purifiantes et quelques changements simples dans l'alimentation**

**29 mars 2020**

14 rue de la Libération, 95650 Courcelles-sur-Viosne

Animé par Nathalie Singh

*Les dates de ces 3 stages sont sous réserve de la disponibilité du foyer rural de Courcelles sur Viosne. Elles vous seront précisées au plus vite et figureront sur notre site, avec les détails concrets pour réserver votre place.*

**YOGA ET INTRODUCTION À QUELQUES NOTIONS D'AYURVEDA  
Utiles pour la santé au quotidien**

**Du 30 avril 2020 (20 h) au 3 mai 2020 (20 h)**

Hôtellerie monastique de La Joie Saint Benoît

48 rue Saint Loup 14400 Bayeux

Animé par Nathalie Singh

**YOGA ET HARMONIE DES INTELLIGENCES,  
Du corps, émotionnelle, artistique et créatrice, logique,  
Intellectuelle, spirituelle, intuitive et du coeur**

**Du 12 juillet 2020 au 17 juillet 2020**

Hôtellerie monastique de La Joie Saint Benoît

48 rue Saint Loup 14400 Bayeux

Animé par Nathalie Singh

*Pour le bon déroulement, ces stages se font à partir de 8 personnes minimum et sont complets à 12 inscrits maximum.*

*Pour bénéficier du tarif adhérent, prévoyez l'adhésion annuelle de 10 €*

*Renseignements complémentaires : Nathalie Singh 06 13 04 11 60 Notre site internet : [www.uoaauducotedechezsoi.fr](http://www.uoaauducotedechezsoi.fr)*