

Se poser, reprendre souffle grâce à un rendez-vous calme et profond avec soi ...

Le yoga vous initiera à une écoute intime et sensible de vous-même pour une plus grande présence au quotidien.

Par le mouvement, l'immobilité, l'attention délicate au souffle, le yoga vous remet en contact avec votre propre espace intérieur de silence.

Accueillir la richesse des sensations.

Développer une présence à soi.

Installer un état d'ancrage et d'ouverture.

Cultiver le lâcher prise.

Vivre pleinement l'instant présent.

Voici quelques-unes des expériences offertes par le yoga.

Pour en savoir plus : [www.alarencontredesoi.fr/yoga.html](http://www.alarencontredesoi.fr/yoga.html)

### **Renseignements pratiques**

20 cours de yoga de septembre à juin y compris pendant les petites vacances scolaires.

Jour & horaires à la demande à partir de septembre pour une durée d'1h30 et avec engagement pour 20 séances.

Participation financière : 300 € (pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis ensemble dès le premier cours).

Séance découverte : 15 € (déductibles de la cotisation annuelle).

Les places étant limitées, pensez à réserver dès aujourd'hui votre jour et horaire par le versement d'un acompte de 15 €, non-remboursable en cas de désistement de votre part.

La cécité de Patricia l'a orientée très tôt vers la dimension intérieure de l'être.

Elle s'est formée il y a une vingtaine d'années au yoga « dans l'esprit de Dürckheim », approche très intériorisante favorisant une qualité de présence à soi et au monde. Elle a publié deux livres chez Edilivre : Le chemin du cœur sous le nom de Patricia Elena Pareja et Pèlerinage intérieur – Une âme en chemin vers la lumière sous le nom d'Elena Montoya.

### **Bulletin d'inscription**

(à renvoyer avant le premier rendez-vous)

Nom & prénom :

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Je verse 15 € pour réserver ma place aux cours de yoga. Cet acompte ne me sera pas remboursé en cas de désistement de ma part.

Date et signature :

**COURS DE YOGA**

**UN MOMENT POUR SOI**

Retourner au corps, développer une présence à soi  
... pour renouer avec son intériorité et s'ouvrir au monde.

Avec Patricia PAREJA

Jour & horaires à la demande

Association A la rencontre de soi  
16 rue Jonnart 62500 Saint Omer  
Tél. : 03 21 93 79 58  
[Patricia.pareja@orange.fr](mailto:Patricia.pareja@orange.fr)  
[www.alarencontredesoi.fr](http://www.alarencontredesoi.fr)