

## **MASSAGES DE BIEN-ETRE**

Les massages sont proposés  
par Sylvie Gout, naturopathe, ce sont des  
massages de bien-être sans visée  
thérapeutique.

**Massage californien, durée 1H00-cout : 58 €**

**Massage ayurvédique, durée 1H00-cout : 58€**

**Massage assis, durée 20 minutes-cout : 20 €**

## **ATELIERS DE SANTE AU NATUREL**

**Vendredi 23 septembre 2022**

Alimentation et santé. Conseils individualisés pour  
une alimentation équilibrée, digeste et saine.

**Vendredi 21 octobre 2022**

Alimentation et cas particuliers :

Allergies alimentaires et autres, alimentation  
suivant l'âge et les besoins, respecter certaines  
« habitudes ».

**Vendredi 25 novembre 2022**

Comment booster son système immunitaire à  
l'entrée de l'hiver.

**Vendredi 9 décembre 2022**

Quelques « trucs » pour gérer ses émotions.

**Vendredi 13 janvier 2023**

Carences nutritionnelles (vitamines, minéraux,  
oligo éléments) et troubles de la santé.

**Vendredi 24 février 2023**

Le sommeil en questions...

**Vendredi 17 mars 2023**

Autour de la ménopause.

**Vendredi 28 avril 2023**

Perdre du poids et ne pas en reperdre.

**Vendredi 12 mai 2023**

Les allergies saisonnières.

**Vendredi 9 juin 2023**

La peau, la protéger et la soigner.

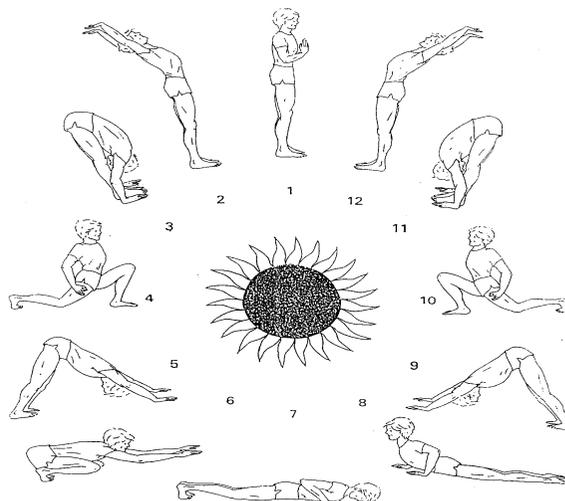
**Cout : 15 € l'atelier ou 130€ l'année.**

**Les vendredi soir de 19H00 à 20H30.**

**Ateliers limités à 6 personnes.**

**Lieu : Pôle Santé2 80 rue de la Bergerie  
St André de Corcy 01390**

SURVANA MASKAR  
LA SALUTATION AU SOLEIL



## **LIEUX DES SEJOURS**

**Gîte Le Moulin de Varax**

339 Chemin du Moulin de Varax

01240 St Paul De Varax

[dorriers.wixsite.com/moulindevarax](http://dorriers.wixsite.com/moulindevarax)



**Maison d'accueil des sœurs de la retraite  
chrétienne.**

17 rue du Couvent  
25210 Les Fontenelles

## **Harmonie YOGA**

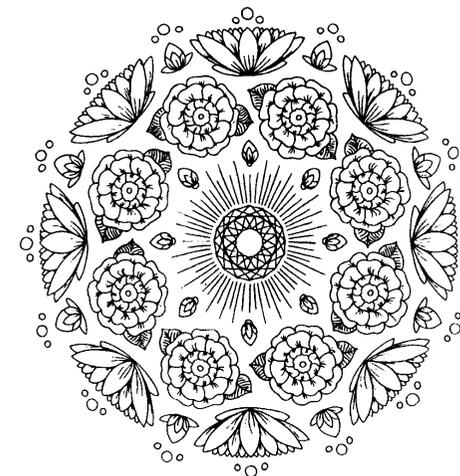
Et Sylvie Gout professeure de yoga- naturopathe

# YOGA

et

# bien être

## saison 2022/2023



**Cours hebdomadaires**  
**Cours particuliers**  
**Demi-journées de yoga**  
**Week end yoga/détox**  
**Stage d'été**  
**Massages**

**Association Harmonie YOGA**  
67 rte de St André Le Bouchoux

01240 Marlieux

☎ 06 64 18 00 49

[sylvie.gout26@orange.fr](mailto:sylvie.gout26@orange.fr)

[www.cours-yoga.info](http://www.cours-yoga.info)

## L'ENSEIGNANTE

**Sylvie Gout** dispense les cours de yoga, les stages et les massages. Elle est **professeure de yoga** diplômée de la FNEY et **naturopathe certifiée du CENA**.

Elle fut une élève de Sri Saccidananda Yogi. Elle a suivi également une formation au sein du RYE de yoga pour enfants.

Sylvie enseigne le hatha yoga depuis 30 ans.

## LE YOGA

Le yoga, technique millénaire venant de l'Inde est accessible à toute personne en quête de mieux – être, d'intériorité et soucieuse de son évolution.

Le yoga est une expérience qui agit sur tous les plans de l'être : physique, mental, émotionnel et spirituel. Nous pratiquons le hatha yoga traditionnel, qui utilise le corps et le souffle comme outils d'évolution.

Les exercices sont à la portée de tous. Il n'y a pas de compétition et les limites de chacun sont respectées.

Le hatha yoga apporte une grande détente, améliore la souplesse, agit sur le stress, régularise les fonctions internes, permet de contrôler sa respiration, prépare aux sports, améliore le sommeil... Est un véritable outil d'évolution personnelle.

### COURS HEBDOMADAIRES

#### Lieux des cours :

ULM à Miribel,

MJC de Montluel, MJC de Villars Les Dombes, Marlieux, St Paul de Varax. Cours de yoga pour enfants à la MJC de Montluel.

**Mettre dans son sac** : un tapis de sol, un coussin, une petite couverture et des vêtements amples.

### COURS PARTICULIERS

Ces cours se font sur demande, se renseigner auprès du professeur.

**Coût** : 40 € - **Durée** : 1 H 00

**Tel** : 06 64 18 00 49

### COURS A DISTANCE-

Cours par Zoom –

Méditation et yoga. Coût : 7€ la séance. Au mois : 25€ et au trimestre : 70 €

Paiement par chèque ou virement. Sur inscription.

## MATINEES DE YOGA

**Deux matinées avec la MJC de Villars Les Dombes.**

De 9H00 à 11H30.

**Samedi 3 décembre 2022.**

Approfondissement général.

**Samedi 3 mars 2023.**

Asanas, pranayama, méditation et yoga nidra. Toute la féerie d'un yoga complet.

**Renseignements** : 06 64 18 00 49 et MJC.

**Tarif** : 15 € + adhésion. **Lieu** : maison des associations.

## Deux matinées de yoga ouvertes à tous

**Dimanche 9 octobre 2022 et dimanche 5 mars 2023**

De 9H00 à 12H00

**Cout** : 30 €

**Lieu** : soit Marlieux (salle des fêtes, soit MJC Montluel, soit une salle municipale à St André de Corcy)



« Prends soin de ton corps pour que ton âme est envie d'y rester" Proverbe indien

## WEEK END DE YOGA ET DETOX

**Au Moulin de Varax**

**01240 St Paul De Varax**

**Du jeudi 18 mai au soir au dimanche 21 mai 2023.**

**Stage de yoga et détox** inspiré de la méthode de jeune Buchinger.

Ce jeune soft propose un temps de repos pour votre système digestif et pour tout votre être. Le matin nous boirons ensemble un jus de légumes fraîchement pressé et le soir une soupe de légumes. Dans la journée, tisanes et eau à volonté. Une ou deux séances de yoga vous seront proposées (suivant vos envies).

Balades possibles aux alentours.

Ce lieu est magnifique, paisible, en pleine nature.

Sur place : piscine et jacuzzi, étang, petite rivière, etc...

Les draps et couvertures sont fournis.

**Tarif** : 300 €



## STAGE D'ETE DE YOGA ET RANDONNEE

Stage d'été de yoga et randonnée dans le Doubs, Au couvent des Fontenelles. (proche Suisse)

**Du 15 au 22 juillet 2023.**

**Coût** : 620 euros tout compris, yoga, randonnée, hébergement complet.

Le lieu dispose de chambres individuelles confortables et d'une belle salle d'activité.

Situé en milieu rural à 900 m d'altitude. Haut-Doubs avec belles forêts de sapins et verts pâturages. Lieu calme, reposant, Le lieu est très adapté au ressourcement, de belles randonnées sont possibles à partir du couvent.

**Gare** : Besançon puis Morteau

**A36** (sortie : 6.1) **D437**

Pour les stages, une information détaillée pour sera Transmise sur demande.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

(À retourner à Harmonie yoga)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
.....

Mail : .....

Tél. : .....

Date de naissance : .....

### Je m'inscris au stage du :

**Cocher la case correspondante.**

Yoga/détox du 18 au 21 mai 2023.

Du 15 au 22 juillet 2023.

Je verse un acompte de 50 € pour le weekend, à l'ordre de : Harmonie Yoga.

Je verse un acompte de 100 euros pour le stage d'été à l'ordre de : Harmonie Yoga.

Je dispose de.....places dans ma voiture.

Je souhaite être véhiculé(e).

Date :

Signature :

Association Harmonie YOGA  
67 rte de St André Le Bouchoux  
01240 Marlieux  
☎ 06 64 18 00 49  
sylvie.gout26@orange.fr  
www.cours-yoga.info

## BULLETIN D'INSCRIPTION

(À retourner à Harmonie yoga)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
.....

Mail : .....

Tél. : .....

Date de naissance : .....

### Je m'inscris au stage du :

**Cocher la case correspondante.**

Yoga/détox du 18 au 21 mai 2023.

Du 15 au 22 juillet 2023.

Je verse un acompte de 50 € pour le weekend, à l'ordre de l'association : Harmonie Yoga.

Je verse un acompte de 100 euros pour le stage d'été à l'ordre de : Harmonie Yoga.

Je dispose de.....places dans ma voiture.

Je souhaite être véhiculé(e).

Date :

Signature :

Association Harmonie YOGA  
Sylvie Gout  
67 rte de St André Le Bouchoux  
01240 Marlieux  
☎ 06 64 18 00 49  
sylvie.gout26@orange.fr  
www.cours-yoga.info

**En cas de désistement moins d'un mois à l'avance, la totalité de votre acompte sera conservé par l'association.**

**Pour les stages de yoga et randonnées, s'assurer de posséder une responsabilité civile et avoir une condition physique adéquate.**

Association Harmonie Yoga  
67 route de St André Le Bouchoux  
01240 Marlieux  
Tél. : 06 64 18 00 49  
[sylvie.gout26@orange.fr](mailto:sylvie.gout26@orange.fr)  
[www.cours-yoga.info](http://www.cours-yoga.info)

**En cas de désistement moins d'un mois à l'avance, la totalité de votre acompte sera conservé par l'association.**

**Pour les stages de yoga et randonnées, s'assurer de posséder une responsabilité civile et avoir une condition physique adéquate.**

Association Harmonie Yoga  
67 route de St André Le Bouchoux  
01240 Marlieux  
Tél. : / 06 64 18 00 49  
[sylvie.gout26@orange.fr](mailto:sylvie.gout26@orange.fr)  
[www.cours-yoga.info](http://www.cours-yoga.info)