

ACCUEIL A PARTIR DE 9H

GYMNASE MASSERAN
6, rue Masseran 75007 Paris
Métro : Duroc ou St François Xavier

Pour accéder au gymnase,
appuyez sur le bouton digicode
(ouverture automatique du portail)
et dirigez-vous vers la porte
la plus à droite du bâtiment.

Nous serons heureux de vous accueillir
à l'entrée de la salle pour procéder
à votre enregistrement
sur notre liste de participants.



LIEU DE LA PRATIQUE

GYMNASE MASSERAN
6, rue Masseran 75007 Paris
Métro : Duroc ou St François Xavier



PARTICIPATION AUX FRAIS

60 € pour les adhérents à l'association
80 € pour les non adhérents

HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

REPAS

Le pique-nique n'est pas autorisé à l'intérieur
des locaux ni sur la terrasse. Restauration rapide
dans les cafés et brasseries des alentours.

PRATIQUE

Apporter : tapis de yoga, couverture de relaxation,
coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes, stylo.

LES DIMANCHES

De l'Association Yoga,
Les Amis d'André Van Lysebeth



Dimanche 17 Novembre 2024

Nicolas DUSSAUCY

L'autopolarité et polarisation

Nicolas DUSSAUCY

Passionné par l'harmonie entre corps et esprit, Nicolas est éducateur sportif breveté d'État et diplômé de l'École de Yoga van Lysebeth. Il enseigne en tant que professionnel depuis 2001 des pratiques variées et adaptées, en association, en milieu scolaire, à domicile, en entreprise, et lors de séances individuelles, d'ateliers et de stages. Son approche est axée sur la conscience corporelle, le bien-être mental et la connexion profonde avec soi-même.

Il a initié sa démarche avec neuf années passées dans les Ashrams d'Arnaud Desjardins à côté de Rennes et de Valence. Il a en parallèle enrichi ses compétences en devenant praticien énergétique, ce qui lui permet de proposer différents soins holistiques complets pour aider ses « clients » à restaurer leur énergie et leur équilibre intérieur.

Il est maintenant formateur à l'École de Yoga Van Lysebeth.

Il lui tient à cœur que chacun chacune puisse (re)trouver facilement une autonomie dans sa pratique et son quotidien.

Lors de cette journée Nicolas vous fera découvrir une masseuse et naturopathe qui vous proposera une pause déjeuner saine et énergétique et qui vous donnera des conseils naturopathiques.

PROGRAMME

DIMANCHE 17 Novembre 2024
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Alternance de théorie et de pratique intense

- Pour vous et pour les élèves en fin de séance de Yoga : 6 protocoles d'Autopolarité pour apaiser les insomnies, la fatigue et l'anxiété; et booster le système immunitaire.

- Pour aider lorsque cela est nécessaire : 2 protocoles de Polarisation lors d'une séance énergétique polarisante.



FICHE D'INSCRIPTION

Avec Nicolas DUSSAUCY

L'autopolarité et polarisation

DIMANCHE 17 Novembre 2024

A découper et à donner sur place au gymnase :
Association « Yoga, les amis d'AVL »

Téléphone 06 80 72 38 88

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Email

Téléphone

☐ Je suis adhérent : 60 €

☐ Je ne suis pas adhérent : 80 €

Pour les virements étrangers

Code IBAN FR85 2004 1000 0105 6655 4A02 055

BIC PSSTFRPPPAR

La Banque postale-centre de Paris

75900 PARIS CEDEX 15 France

Date et signature :