

---

# YOGA

---

## Matinée

samedi 14 novembre 2020  
9h à 11h30

## Soirée

dimanche 15 novembre 2020  
16h15h à 18h15

avec

**ANTONIO BÜHLER**

prof. diplômé ASY/UEY et diplômé en Yogathérapie ASY  
(Association Suisse Yoga / Union Européenne de Yoga)



[www.yoga-fr.ch](http://www.yoga-fr.ch)



**LIEU :** Studio Danse +, Maison des Artistes  
[Rue Jean Prouvé 8, 1762 Givisiez](#)

**PRIX :** **Matinée** CHF 52.- (membre MdA, étudiant.e 40.-)  
**Soirée** CHF 46.- (membre MdA, étudiant.e 35.-)  
**Matinée + Soirée** CHF 88.-  
(membre MdA, étudiant.e 66.-)

Participation de l'assurance complémentaire possible sous certaines conditions

### INFOS PRATIQUES :

Habits confortables, "d'entraînement"

**Exigences Covid-19 :** Prenez avec vous une couverture et votre tapis de yoga.

Si nécessaire, un tapis de yoga peuvent être mis à disposition pour le(s) cours moyennant une contribution de CHF 2.-

Pour la **Matinée**, de préférence à jeun, pour faciliter l'exécution des exercices et mieux en percevoir les effets. Boire de l'eau, lait, thé, jus de riz sucré avec du miel, cela vous permettra de passer facilement cette partie de la matinée.

Pour la **Soirée**, avec l'estomac léger.

### RENSEIGNEMENTS:

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter : 026 466 61 20 ou [yogant@damotus.ch](mailto:yogant@damotus.ch)

**Matinée** et **Soirée** peuvent être suivies séparément ou de façon combinée. Elles s'adressent à toute personne désireux découvrir, apprendre ou approfondir la pratique du Yoga classique.

Dans la **Matinée**, nous pratiquerons un yoga légèrement plus dynamique, dans la **Soirée**, l'approche sera un peu plus méditative.

**DEROULEMENT APPROXIMATIF :**

- Sensibilisation de la perception
- Echauffement/préparation et postures (asanas)
- Travail sur la conscience de l'acte respiratoire et pranayama
- Méditation et/ou relaxation

**ANTONIO BÜHLER:**

est professeur diplômé (1'200 heures de cours) de la Yoga University Villeret et de l'Association Suisse de Yoga depuis 2005 et de l'Union Européenne de Yoga depuis 2015. Il est détenteur du brevet fédéral de formateur d'adultes FSEA ainsi que du label de qualité pour la promotion de la santé MEFIT. Il a régulièrement suivi des formations continues dans différents domaines du Yoga. Depuis début 2015, il a approfondi ses compétences par une formation de 3,5 ans (500 heures de cours) en Yogothérapie. Formation qu'il a terminée par des examens en été 2018 avec l'obtention du diplôme reconnu par l'Association Suisse de Yoga.

Il a animé différents stages de mouvement en Suisse ainsi qu'à l'étranger. Il est également avec Brigitte Meuwly co-fondateur, co-directeur artistique et chorégraphe-danseur de la compagnie de danse DA MOTUS ! (www.damotus.ch).



\*\*\*\*\*

**INSCRIPTION**

A envoyer à Antonio Bühler, rte. Château d'Affry 23, 1762 Givisiez au plus tard le 9 novembre 2020.

.....

**Inscription aussi par e-mail : [yogant@damotus.ch](mailto:yogant@damotus.ch) avec les indications suivantes :**

- Je m'inscris à la Matinée de Yoga du 14.11.2020
  - Je m'inscris à la Soirée de Yoga du 15.11.2020
  - Je m'inscris à la Matinée **et** soirée de Yoga
  - J'ai besoin d'un tapis de yoga pour CHF 2.-
- et je m'engage à verser le prix au plus tard jusqu'au 09.11.2020 sur le CCP 17-475781-6 Antonio Bühler Fribourg.  
IBAN: CH46 0900 0000 1747 5781 6 BIC/SWIFT: POFICHBEXXX

Nom .....

No. tél. ....

Adresse  
.....

e-mail .....

Signature

**L'inscription n'est valable qu'après paiement du stage.**