
YOGA

Matinée

samedi 20 novembre 2021

9h à 11h30

Soirée

dimanche 21 novembre 2021

16h15 à 18h30

avec

ANTONIO BÜHLER

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



www.yoga-fr.ch



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

PRIX : **Matinée** CHF 55.-
(membre MdA, artiste, étudiant.e 40.-)
Soirée CHF 48.-
(membre MdA, artiste, étudiant.e 35.-)
Matinée + Soirée CHF 92.-
(membre MdA, artiste, étudiant.e 66.-)

Participation de l'assurance complémentaire possible
sous certaines conditions

INFOS PRATIQUES :

Habits confortables, "d'entraînement"

Exigences Covid-19 : Prenez avec vous votre tapis de yoga,
une couverture et accessoires pour positions assises.

Si nécessaire, un tapis de yoga peut être mis à disposition
pour le(s) cours moyennant une contribution de CHF 3.-, à
réserver à l'avance.

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.

Les places sont limitées et la salle est spacieuse, raison
pour laquelle il sera possible de pratiquer sans masque, car
nous pourrons largement garder nos distances. Toutefois,
obligation de porter un masque pour accéder à la salle jusqu'à
vous serez sur votre tapis.

Matinée et **Soirée** peuvent être suivies séparément ou de
façon combinée. Elles s'adressent à toute personne désirant
pratiquer ou approfondir la pratique du Yoga classique. Dans la
Matinée, nous pratiquerons un yoga plus dynamique, dans la
Soirée, l'approche sera un peu plus méditative.

RENSEIGNEMENTS:

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

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 Yogathérapie. 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 en tant que chorégraphe-danseur de la compagnie de danse DA MOTUS ! (www.damotus.ch).



PROCEDURE D' INSCRIPTION

1. Par e-mail: yogant@damotus.ch
Par poste: Antonio Bühler, rte. Château d'Affry 23, 1762 Givisiez
2. Attendez ma confirmation par e-mail
3. Versez le prix du cours pour valider l'inscription

Inscrivez-vous avec les indications suivantes :

- Je m'inscris à la Matinée de yoga du 20.11.2021
- Je m'inscris à la Soirée de yoga du 21.11.2021
- Je m'inscris aux 2, Matinée et Soirée de yoga
- J'ai besoin d'un tapis de yoga pour CHF 3.-

Je m'engage à verser le prix sur le CCP 17-475781-6 Antonio Bühler
Fribourg. IBAN: CH46 0900 0000 1747 5781 6

L'inscription n'est définitivement valable qu'après paiement !

Nom

No. tél.

Adresse
.....

e-mail

Signature