YOGA

Matinée

samedi 31 octobre 2026
9h à 12h

avec

ANTONIO BÜHLER

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

Schweizer Yogaverband
dipl. Yoga-lehrer/in SYV
>1200h

www.yoga-fr.ch

Schweizer Yogaverband
Yoga-therapeut/in

LIEU : **Studio danse +** , Maison des Artistes
Rue Jean Prouvé 8, 1762 Givisiez

PRIX : **CHF 50.-**
(membre MdA, artiste, étudiant.e **30.-)**

Participation de l'assurance complémentaire possible sous certaines conditions

INFOS PRATIQUES :

Habits confortables, "d'entraînement"

Prenez avec vous votre tapis de yoga, une couverture et vos accessoires pour positions assises. Veillez s'il vous plaît à ce que votre tapis soit propre et ne laisse pas de traces sur le sol de danse noir de la salle.

Pour la **matinée,** venez de préférence à jeun, afin de 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.

La matinée s'adresse à toute personne désirant pratiquer ou approfondir la pratique du yoga.

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, du label de qualité pour la promotion de la santé MEfit ainsi que de la certification QualiCert pour les caisses maladies. 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 31.10.2026 ☐

et 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. ……..……..

mobile ……

Adresse
……..

e-mail ……

Signature