



Paula Gabinski Ratsimba – El
Tel : 06-63-07-68-09
Mail : p.gabinski77@gmail.com
Siret : 51475052000017

YOGA BINÔME PARENT-JEUNE « DÉCALÉ »

Ou en Situation de Handicap Mental

Un jour, une éducatrice m'a dit :
« Tes outils sont comme le sac de Mary Poppins !
Il y a avec une infinité de possibles. »

Ainsi, avec l'esprit ludique et en douceur,
je propose d'explorer à travers le corps et des jeux,
mille et une manières de s'écouter, de dialoguer,
et de partager de beaux moments...

DATES
Samedis
14h-15h30
4 oct.
8 nov.
6 déc.
10 janv.
7 fév.
14 mars
4 avril
23 mai
13 juin

TARIF : 225€ les 9 séances pour le binôme (3 x 75€)
+ l'adhésion à Renaissance et Culture

Ce cours est né de ma pratique en IME,
en ESAT et de cours individuels avec des besoins spécifiques.

Je dispose de la salle Poliakoff * pour ce cours mensuel

Parent et jeune en situation de handicap mental,
un "yoga adapté " le samedi de 14h à 15h30.

Si complet, il sera possible d'ouvrir un autre créneau...

Idéalement c'est un engagement pour les 9 séances, permettant de
se connaître et de construire une juste progression pour tous.
Pas besoin d'avoir fait du yoga avant !!

L'adresse* : Espace Jacobsen – 31 rue Charles Van Wyngène – 77181 Courtry
Se placer face au bâtiment, aller sur la droite vers le renforcement (il y a une boîte à livres). Passer la double porte vitrée blanche, monter au 1er étage la salle Poliakoff.

Quelques recommandations :

- Si vous avez, venir avec votre tapis et supports (coussin, blocs...)
Si besoin, il y a des tapis et une douzaine de blocs.
- On pratique pieds nus et en hiver avec des chaussettes. Prévoir un vêtement "chaud" car avec la détente le corps se refroidit.
- Pour tous, se vêtir de vêtements confortables afin respirer et bouger librement.
- Pour plus d'aisance le ventre est "vide", le dernier repas à plus de 2 ou 3 heures afin de vous plier en deux ou de mettre les pieds au-dessus de la tête ;-)

Au plaisir de vous rencontrer bientôt.