

Kentelioù Yoga e brezhoneg

Follenn enskrivañ – Fiche d'inscription

ANV – NOM :	Anv-bihan – Prénom :
Ganet d'ar – Né(e) le : __ / __ / ____	Chomlec'h – Adresse :
Pellgomz - Téléphone :	
Postel – Courriel :	
.....	
	Kod-Post : Kêr – Ville :

Lakaat a ran ma anv er c'hentelioù Yoga / je m'inscris au niveau cours de Yoga

210 € **Priz leun / Plein tarif**

150 € **Priz digresket / Prix réduit** (tud dilabour/chômeur, studieren/étudiants)

Doare paeañ – Mode de paiement :

1 chekenn* - Chèque*

2 chekenn* - Chèques*

3 chekenn* - Chèques*

Moneiz - Monnaie

* **Chekennoù war anv « Elan créateur – Yogizef » / Chèques à l'ordre de « Elan créateur – Yogizef »**

Dav e deoc'h bezañ ezel Skol an Emsav evit lakaat hoc'h anv er c'hentelioù Yoga

Vous devez être adhérent à l'association pour pouvoir vous inscrire aux cours de Yoga :

Emezeladur / Adhésion (Prix de l'adhésion : 15€)

Ezel Skol an Emsav on / Je suis adhérent à Skol an Emsav

Fellout a ra din bezañ ezel ar gevredigezh ha kas a ran ur chekenn 15€ da Skol an Emsav / Je souhaite devenir membre de l'association et j'envoie un chèque de 15€ à Skol an Emsav

Titouroù all / Autres informations :

★ Aotren a ran Skol an Emsav da boltredañ, filmañ ac'hanon, evit e deulioù brudañ, he lec'hienn / J'autorise Skol an Emsav à me photographier et me filmer pour ses campagnes promotionnelles et son site internet : Ya / oui Ket/ non

Deiziad / Date :

Sinadur / Signature :

Sammad / Total :

ATTENTION :

les cours seront maintenus à partir d'un nombre minimum de participants. Dans le cas contraire, les cours seront annulés et les personnes préinscrites en seront informées, 8 jours avant la date de début de ceux-ci.

Yoga e Brezhoneg

Perak 'ta ?

Evit ober gant ar yezh, ha bevañ anezhi dre ar c'horf, en un doare c'hoariell hag hep prederiañ.

Evit kaout un dudi disheñvel e Brezhoneg, dre soubidigezh,

Peogwir eo se pal ar Yoga, ober al liamm etre ar spered hag ar c'horf!

Peur? / Pegoulz ?

Ur gentel sizhuniek « Yoga e Brezhoneg » a vo adalek miz Here : **d'ar Meurzh da 6^e00 g.K**

Pelec'h?

E « Skol an Emsav » e Roazhon, plasenn Santez-Anna.

Penaos ?

Gant un tapis ha dilhad aes .

Holl bazennoù ur prantad Yoga hengounel a vo, hervez ar gentel :

Yama - Bezañ war al lec'h hag asambles dre ur boelladenn verr
Niyama - Tennañ-kuit ar gwask, an tennoù
Asanas - Enstummoù : ar c'horf hag ar spered
Pranayamas - Poelladennoù tro-dro d'an alaniñ
Pratyahara ha Dharana - Distanañ ha sachañ evezh en diabarzh

Met ouzhpenn-se e vo ivez un draig evit ober al liamm gant ar brezhoneg: un destenn, un droienn pe ur barzhoneg e penn-kentañ an abadenn, pe c'hoazh ur sonerezh pe ur ganaouenn e-pad ar prantad distanañ da skwer. Er mod-se e vo sachet evezh ha troet ar spered war-zu ar Brezhoneg hasevenadur Breizh, araok bezañ sachet war-zu an didrouz !

Pegement ?

210€ ar bloavezh / 150€ evit ar re dilabour hag ar studianted – da beañ goude ar gentel gentañ

Evit piv ?

Evit an holl re o deus c'hoant da zizoleiñ pe da bleustriñ war ar Yoga e Brezhoneg: Brezhonegerien ha Yoginis a-vihanik pe tud o kregiñ gant ar yezh ha gant ar yoga !

Deuit gant ho c'hoant da zistanañ, ha marteze a-hed ar bloavezh da skignañ ur barzhoneg a blij deoc'h, ur ganaouenn, ur sonerezh...

Ne rit ket biloù, stummoù ar c'horf ne vint ket ken diaes hag ar re war ar skritell 😊 Evit ar re hebleg pe get !

Pourquoi donc ?

Pour pratiquer une activité en breton, différente, la vivre à travers le corps, d'une manière ludique et sans trop y penser.

Et parce que c'est ça le but du Yoga, faire le lien entre le corps et la tête !

Quand ?

Une séance par semaine à partir du mois d'octobre : **Le mardi à 18h00**

Où ?

A Skol an Emsav, place Sainte-Anne à Rennes

Comment ?

Avec un tapis et des vêtements confortables.

Des exercices correspondant à toutes les étapes du Yoga seront proposés, selon les séances :

Yama – Vivre ensemble
Niyama - Eliminer les tensions
Asanas - Postures pour le corps et pour l'esprit
Pranayamas - Exercices de respiration
Pratyahara ha Dharana -Relaxation et méditation

De plus, une petit lien sera fait avec le breton : à travers un texte, un proverbe ou un poème lu en début de séance, ou encore à travers une musique ou une chanson écoutée pendant la relaxation par exemple. Ainsi l'attention sera attirée vers la langue ou la culture bretonne, avant d'installer le mental dans le silence !

Combien ?

210€ l'année / 150€ pour étudiants et sans emploi – à régler à l'issue de la première séance

Pour qui ?

Pour tous ceux qui souhaitent découvrir ou pratiquer le Yoga en Breton : bretonnants et yoginis de naissance ou débutants en breton et en yoga !

Venez avec votre envie de détente, et peut-être pendant l'année de partager un poème qui vous plaît, une chanson, une musique, pendant la relaxation...

Pas d'inquiétudes à avoir, les postures ne seront pas aussi périlleuses que sur l'affiche 😊 les personnes peu souples sont bienvenues, bien sûres !

Mall zo warnon kejañ ganeoc'h!

J'ai hâte de vous rencontrer !

Carole Jégou - YOGIZEF