

## TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2024 (obligatoire) : 15 €

3 Chèques à l'ordre de l'AYA (accompagnés du coupon d'inscription complété) :

- 1 chèque de cotisation 2024 de 15 € (si non adhérent) obligatoire
- 1 chèque d'arrhes de 40 €
- 1 chèque du solde de 70 €

## PAIEMENT

- Par chèque : modalités ci-dessus
- Par virement :  
110 € (Enseignement) + 15 € (Adhésion)  
Domiciliation : CIC Strasbourg Robertsau  
BIC : CMCIFRPP  
IBAN : FR7630087330090002032110125

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une tenue confortable,
- Un tapis pour la pratique,
- Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

## CONDITIONS D'ANNULATION

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 14 janvier 2024 abandon de la totalité du prix du stage.

**Attention places limitées !**

## HORAIRES

**Samedi 27 janvier 2024**

- 13h30 : Accueil
- 14h à 17h : Pratique

**Dimanche 28 janvier 2024**

- 9h à 12h : Pratique
- 14h à 17h : Pratique

## RENSEIGNEMENTS

Académie de Yoga d'Alsace  
Christine HOLLENDER  
15 Rue de la Moselle  
68100 MULHOUSE  
Tél : 06 75 02 90 76  
E-mail : [contact@yoga-aya.fr](mailto:contact@yoga-aya.fr)

## LIEU



**Centre Sportif des Droits de l'Homme**  
Rue Peter Schwarber,  
67000 STRASBOURG - Robertsau



**Organisé par  
l'Académie de Yoga d'Alsace**

**YOGA SANS DÉGATS**

Avec

Bernadette de GASQUET

**Week-end du  
27 et 28 janvier 2024  
à STRASBOURG**



## Bernadette de GASQUET

Bernadette de Gasquet dans l'ordre chronologique : économiste, professeur de yoga, maman puis médecin. Thèse sur les problèmes d'incontinence liée à l'accouchement. Formatrice depuis 1995 pour les professionnels de santé (médecins, sages femmes) les para médicaux (kinésithérapeutes, ostéopathes, étioopathes, psychomotriciens...), et professionnels de la forme (éducateurs sportifs, danseurs... professeurs de yoga..)

A initié le yoga pré et post natal dès 1978. Spécialiste du périnée...

Développe un travail centré sur la biomécanique dans l'APOR (approche posturo - respiratoire) et a créé l'institut de Gasquet à Paris.

Auteur de nombreux ouvrages de référence.

Site : [www.degasquet.com](http://www.degasquet.com)

## YOGA SANS DÉGATS

Titre provocateur à une époque où le yoga semble être la panacée, la réponse à tous les maux physiques ou psychiques... Pourrait-il faire des «dégâts ?»

Ce stage reprend les éléments fondamentaux de l'enseignement de Jacques THIEBAULT qui analysait les postures en se posant les questions suivantes : quel est l'objectif ? Pourquoi est-ce que je propose cette posture ? Un résultat positif est-il atteint ? Sinon pourquoi ? Posture inadaptée à la morphologie, consignes mal comprises ou peut-être mal données.

« Mon travail avec les femmes enceintes me confirme tous les jours que la précision des placements et la respiration (qui dépend de la posture) sont incontournables. »

Le stage revisitera les grandes familles de posture avec les effets attendus, les erreurs habituelles et les moyens d'aménagement pour obtenir le résultat, même dans une posture moins poussée.

Le but est de donner des clefs au niveau du hatha yoga pour optimiser son potentiel extraordinaire.

## YOGA SANS DÉGATS

Avec Bernadette de GASQUET

27 et 28 janvier 2024

**Nom :**

(en lettres majuscules)

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Profession :**

**Adresse :**

**CP :**

**Ville :**

**E-mail :**

(en lettres majuscules)

**Tél :**

**Paiement :**  Chèque  Virement bancaire

Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, j'autorise l'Académie de Yoga d'Alsace à réaliser des prises de vue photographiques lors de ce stage. Elles pourront être exploitées et utilisées directement par la structure sous toute forme et tous supports, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits. Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation ou dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

**Fait le :**

**Signature**