

Bonjour,

je m'appelle Catherine, j'ai 53 ans, je suis née à Saint-Brieuc (Côtes d'Armor) où j'ai fait des études d'infirmière avant de venir à Nürnberg en 1995. Je suis mariée et j'ai deux enfants de 17 et 22 ans.

Il y a deux ans, j'ai commencé une formation de yoga (Yoga-Ausbildung Basic/formation reconnue au BDY, Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) près de Neumarkt. Elle s'achèvera fin avril 2024. Je veux donner des cours de yoga à Nürnberg et j'ai d'abord pensé aux membres de l'U.F.F. Mon projet, avec le soutien de Marie-Josée et de Josselyne, est de proposer:

- une heure de yoga en langue française aux intéressé(e)s, débutant(e)s, ou confirmé(e)s, adultes, adhérent(e)s de l'association

- le vendredi après-midi de 15h30 à 16h30

- à l'école primaire Insel Schütt

- suivant le calendrier scolaire de la Petite Ecole Française et les dates de ma formation de yoga.

Je propose un cours de viniyoga, suivant le schéma de „vinyasa krama“ où le yoga s'adapte à la personne et non l'inverse.

Les postures (asanas), la respiration(pranayama), la relaxation et la méditation sont les points importants du viniyoga.

Chaque série de cours possède un thème général et chaque cours a un thème particulier, en rapport avec le titre de la série de cours.

Le cours de yoga a lieu à partir de cinq intéressé(e)s. Suivant le nombre d'intéressé(e)s, un cours coûtera entre 10 et 15 euros. La 1ère heure d'essai coûte 5 euros. Si la 1ère heure vous a plu, après, je demande à être payée par série de cours. P. ex.: pour l'année 2024, une série de cours se déroulera entre les vacances de février et les vacances de la Pentecôte (7 cours) puis de début juin à fin juillet (7cours).

Pour les inscriptions et/ou plus de renseignements, voici mes coordonnées:

trinebret70@gmail.com

0177 2348773

Merci pour votre attention.

Bien cordialement.

Catherine