

# Les samedis découvertes



## Tai-chi

Espace Prévention - Rue des Marchandises 17 - Nyon  
**Samedi** 12 novembre 2011 et 10 mars 2012 à 9h30

Espace Prévention - Place du Casino 1 - Morges  
**Samedi** 12 novembre 2011 à 14h et 12 mai 2012 à 9h30

Par des mouvements doux accessibles à chacun, approche pratique de divers aspects de cet art ancestral chinois, au service d'une recherche d'équilibre global corps-esprit, détente-énergie. (Sfr. 44.— la séance de 2h)

## Les 5 tibétains

Espace Prévention - Place du Casino 1 - Morges  
**Samedi** 26 novembre 2011 à 9h (1ère séance)

**Samedi** 10 décembre 2011 à 9h (2ème séance)

**Samedi** 17 mars 2012 à 9h (1ère séance)

**Samedi** 31 mars 2012 à 9h (2ème séance)

Pour garder la forme au quotidien, 5 exercices de gymnastique efficaces et originaux qui nous viennent de la tradition tibétaine. (Sfr. 44 la 1ère séance de 2h et Sfr. 33.— la 2ème séance de 1h30)

## Pleine conscience et EFP

Espace Prévention - Place du Casino 1 - Morges

**Samedi** 1er octobre 2011 à 9h30

**Samedi** 5 novembre 2011 à 9h30

**Samedi** 4 février 2012 à 9h30 (cours de révision)

Comment mieux gérer nos émotions perturbatrices et transformer le stress en énergie et en sérénité. Deux méthodes abordées, la pleine conscience qui consiste à apprendre à ramener son attention sur l'instant présent et l'EFP ou pratique de libération émotionnelle. (Sfr. 55.— la séance de 2h30)



Inscription en ligne ou par téléphone  
Espace Prévention La Côte  
Morges 021 804 66 44  
Nyon 022 365 77 50  
eplacote@avasad.ch  
www.espace-prevention.ch

# Les samedis découvertes



## Revitalisez-vous

Espace Prévention - Rue des Marchandises 17 - Nyon  
**Samedi** 5 novembre 2011 à 9h30

Espace Prévention - Place du Casino 1- Morges  
**Samedi** 24 mars 2012 à 9h30

Découvrez et expérimentez des clés simples et naturelles pour retrouver toute votre vitalité. Alimentation, mouvement et gestion du stress pour cultiver votre énergie vitale et ne plus la gaspiller. (Sfr. 44.— la séance de 2h)



## La ménopause au naturel

Espace Prévention - Rue des Marchandises 17 - Nyon  
**Samedi** 19 novembre 2011 à 8h30

Espace Prévention - Place du Casino 1- Morges  
**Samedi** 2 juin 2012 à 8h30

Une transition qui peut se faire en douceur grâce notamment à la contribution d'une approche naturelle. Prévention naturelle des troubles de la ménopause. ( Sfr. 66.— la séance de 3h)



## Atelier d'expression artistique

Espace Prévention - Place du Casino 1- Morges

**Samedi** 12 novembre 2011 à 9h00

**Samedi** 10 mars 2012 à 9h00

**Samedi** 5 mai 2012 à 9h00

Par les images, les pinces ou encore la terre, une manière de se détendre, de solliciter son côté créatif, explorer ses émotions et le comprendre. Co-animé par une infirmière de la petite enfance. Accessible et ouvert à toute femme sans connaissance artistique particulière. (Sfr. 75.— la séance de 3h)



Inscription en ligne ou par téléphone  
Espace Prévention La Côte  
Morges 021 804 66 44  
Nyon 022 365 77 50  
eplacote@avasad.ch  
www.espace-prevention.ch

# Les samedis découvertes



## Mouvements stoppés

Espace Prévention - Place du Casino 1- Morges

**Samedi** 22 octobre 2011 à 10h00

**Samedi** 11 février 2012 à 10h00

Espace Prévention - Rue des Marchandises 17 - Nyon

**Samedi** 3 décembre 2011 à 10h00

**Samedi** 5 mai 2012 à 10h00

Concept de la méthode Grinberg. Apprenez à augmenter votre attention, votre bien-être et vos capacités physiques. Arrêter le corps en plein mouvement au rythme de la musique vous permet d'expérimenter de nouvelles possibilités et vous amène beaucoup d'énergie. (Sfr. 44.— la séance de 2h)

## Entraînement du plancher pelvien (périné)

Espace Prévention - Place du Casino 1- Morges

**Samedi** 10 septembre 2011 à 9h30

**Samedi** 28 avril 2012 à 9h30

Espace Prévention - Rue des Marchandises 17 - Nyon

**Samedi** 24 septembre 2011 à 9h30

**Samedi** 31 mars 2012 à 9h30

Retrouver la tonicité et la souplesse de votre corps en renforçant le plancher pelvien. Découvrez une méthode qui vous permet de vous muscler en conscience et en profondeur tout en respectant votre physiologie. La musculation du plancher pelvien est au cœur de cette méthode et elle vous évitera les descentes d'organes et les problèmes de dos. Basé sur la méthode Cantienica. (Sfr. 33.— la séance de 1h30)

# Les samedis découvertes

## Conditions générales

Espace Prévention décline toute responsabilité pour les accidents ou blessures survenant pendant ou après les cours. Les participants sont seuls responsables de leur santé et condition physique.

## Réservation

Vous réservez votre place par téléphone, par fax, e-mail ou directement sur notre site internet [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch). Le règlement du cours est à verser 10 jours, au plus tard, avant le début des cours. **Si l'effectif est insuffisant, l'Espace Prévention se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.**

## Prix des cours

Les prix s'entendent TVA 8% incluse.

## Réductions et facilités de paiement

Les apprentis, étudiants, AVS, chômeurs et autres personnes à faible revenu, bénéficient d'un rabais de 15% dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.-. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres faveurs.

## Renonciation après inscription

### En cas de renonciation de votre part :

- Sans nous avoir prévenus, le prix des cours doit être honoré.
- Moins d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée. Pour cause de maladie prolongée, un remboursement des séances restantes est envisageable, sur présentation d'un certificat médical, déduction faite de Fr. 30.- de frais.

**Un cours commencé est dû dans son entier.**

**Les séances manquées ne sont pas remboursées.**