



STAGE de YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY (ex- GEBUS)**

Samedi 4 février 2012 au Sappey en Chartreuse



Relation à soi-même Relation à l'autre Yama et Niyama

THEME :

Lors de ce stage, nous prendrons comme base de travail (théorique et pratique), une partie d'un de textes majeurs du yoga : les « Yoga Sutra » de Patanjali. Les pratiques seront d'ordre postural, respiratoire et méditatif. Leur fil conducteur sera lié aux règles de vie énoncées dans ce texte fondamental et qui permettent d'aller vers plus de joie et d'harmonie ainsi que d'alléger la souffrance. A la lumière de ce texte, nous analyserons les fonctionnements habituels de l'être humain qui entravent sa liberté et nous verrons comment, par les propositions du yoga, une évolution est possible.

Horaires : De 9h30 à 12h30

Lieu : Salle des fêtes du Sappey en Chartreuse

Tarifs : Adhérents de l'AEP : 25€ Non adhérents : 25 € + 5 €

Matériel : Vêtements amples chauds, chaussettes
Banc, coussins, couverture, de quoi prendre des notes...

Pour plus d'informations ☎ 04 76 71 63 07 - 06 18 10 81 34 (ORA)

<http://www.vie-en-yoga.com>

Pour s'inscrire : Adressez-vous directement à vos enseignantes (Michelle, Mariline ou Emmanuelle) ou renvoyez le coupon ci-dessous avec votre règlement.

✂ -----

Stage « Yama-Niyama » du samedi 4 février 2012

NOM et prénom : **Tél. :**

Adresse :

Mail :

Je joins un chèque bancaire de : à l'ordre de **AEP** à transmettre à :

E.Nozières : les sapins bleus – 38700 le Sappey en Chartreuse (nozieres_emmanuelle@yahoo.fr)