***Lieu du Stage :***

***Centre Social et Culturel 4 rue de l’Orme au Charron***

***77340 PONTAULT COMBAULT***

**STAGE de YOGA N°1**

**Le Dimanche 1er/12/2019 de 9H00 à 12H30**

**THEME DU STAGE :**

**« Comment respirons-nous ? Le chemin vers une meilleure santé … »**

**9H00 9H15 Accueil**

**9H15 10H15 Exposé/ Partage**

**En quoi la pratique hebdomadaire est-elle bien plus qu’une simple activité en terme de bien être et dans le maintien d’une bonne santé ? Pourquoi est-il aussi important de sentir son corps « respirer » dans l’effort ? Quel est l’obstacle à notre bien être et que propose le yoga pour nous aider à « Etre » tout simplement ?**

**Nous réfléchirons ensemble sur ce thème avec  les Yoga Sutra de Patanjali (philosophie du yoga).**

**10H15 10H30 Pause**

**10H30 12H30 Illustration du thème : « Respirer en mouvement**

**Et redonner à notre respiration sa place de reine »**

**Pratique posturale - Pranayama - Méditation**

**Stage organisé par Patricia Le Roux Dautin et l’association YOG’Avenir, avec le soutien du Centre Social et Culturel de Pontault Combault**

**Enseignante  : Patricia Le Roux Dautin Tél : 06 18 04 21 87**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------- Bulletin d’inscription**

**Je m’inscris pour le stage N°1 « Comment respirons-nous ? Le chemin vers une meilleure santé… »**

**Organisé par Patricia Le Roux Dautin et l’association YOG’Avenir,**

**Le dimanche 1er/12/2019 de 9H00 à 12H30 au Centre Social et Culturel**

**4, rue de l’Orme au Charron 77340 Pontault Combault**

**Je verse la somme de 45 euros pour participation au stage (à l’ordre de YOG’Avenir).**

**NOM …………………………………………………………………………**

**PRENOM…………………………………………………………………………………………….**

**ADRESSE……………………………………………………………………………………………**

**TELEPHONE………………………………………………………………………………………..**

**e-mail …………………………………………………………………………………………**

**Retourner le bulletin d’inscription et le règlement :**

**Patricia DAUTIN 7, rue Gérard de Nerval 77340 PONTAULT COMBAULT**

**Nombre de places limitées à 16 personnes**

***Lieu du Stage :***

***Centre Social et Culturel 4 rue de l’Orme au Charron***

***77340 PONTAULT COMBAULT***

**STAGE de YOGA N°2**

**Le Dimanche 22/03/2020 de 9H00 à 12H30**

**THEME DU STAGE :**

**«  S’ouvrir à sa vitalité … »**

**9H00 9H15 Accueil**

**9H15 9H45 Exposé /Présentation du thème : « S’ouvrir à sa vitalité… »**

**Chaque matin est comme le printemps de notre journée.**

**Il nous faut nous réveiller, nous éveiller, nous ouvrir à notre corps en le mobilisant, à notre mental endormi, à notre respiration et surtout à la force de vie qui nous porte.**

**La pratique du yoga c’est la pratique des Asanas, du Pranayama et de la Méditation.**

**Cette pratique demande des efforts réguliers, de la patience et beaucoup de persévérance.**

**Prendre soin de soi c’est aussi prendre soin des autres….**

**Nous sommes le réceptacle de notre énergie vitale ! Il nous faut prendre soin de ce « réceptacle ».**

**9H45 11H15 Pratique posturale et Pranayama**

**Eveil du corps, du mental et du souffle d’une manière progressive et adaptée vers la vitalité…**

**Nous commencerons en douceur pour aller progressivement vers la Force et la Vitalité.**

**Nous pratiquerons le « surya namaskar » avec le bija mantra.**

**Nous expérimenterons certains sons dans les postures et le travail de l’Apnée poumons pleins.**

**Nous profiterons d’un Pranayama adapté à notre séance.**

**11H15 11H30 Pause**

**11H30 12H30 Pranayama et Méditation**

**Nous pratiquerons du Pranayama.**

**Nous observerons et apprécierons le silence qui nous habite et la joie d’être là en toute simplicité dans l’assise pour une méditation printanière.**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Bulletin d’inscription**

**Je m’inscris pour le stage N°2 « S’ouvrir à sa vitalité … »**

**Organisé par Patricia Le Roux Dautin et l’association YOG’Avenir,**

**Le dimanche 22/03/2020 de 9H00 à 12H30 au Centre Social et Culturel**

**4, rue de l’Orme au Charron 77340 Pontault Combault**

**Je verse la somme de 45 euros pour participation au stage (à l’ordre de YOG’Avenir).**

**NOM …………………………………………………………………………**

**PRENOM…………………………………………………………………………………………….**

**ADRESSE……………………………………………………………………………………………**

**TELEPHONE………………………………………………………………………………………..**

**e-mail …………………………………………………………………………………………**

**Retourner le bulletin d’inscription et le règlement :**

**Patricia DAUTIN 7, rue Gérard de Nerval 77340 PONTAULT COMBAULT**

**Nombre de places limitées à 16 personnes**