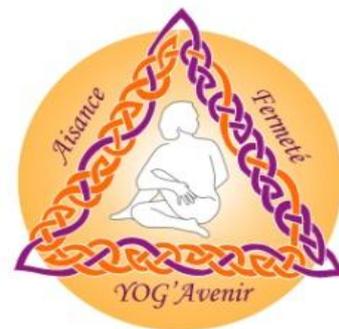


Lieu du Stage :

Centre Social et Culturel 4 rue de l'Orme au Charron
77340 PONTAULT COMBAULT



STAGE de YOGA N°2

Le Dimanche 24/03/2019 de 9H00 à 12H30

THEME DU STAGE :

« Le pouvoir de notre respiration sur notre mental... »

9H00 9H15

Accueil

9H15 10H15

Exposé/ Partage

Nous sommes gouvernés par notre mental dans chaque instant de notre vie. Avec tout ce que cela comporte (confusion, erreur, mal être, Super Ego ou Ego trop faible) les fluctuations de notre mental n'ont de cesse ! Je cogite, tu cogites.... et ça tourne en rond....

Comment retrouver une liberté face à cela ?

Dans la pratique du yoga la respiration est reine ! Pourquoi ?

Dans le lien (YUG : corps/respiration/mental),

Le mental peut-il retourner à sa juste place ? Comment ?

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

10H15 10H30

Pause

10H30 12H30

Illustration du thème : « Le pouvoir de notre respiration sur notre mental ... » par une pratique de yoga avec l'expérience des sons dans la posture ainsi que la pratique d'un pranayama adapté.

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°2 « Le pouvoir de notre respiration sur notre mental ... »

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

Le dimanche 24/03/2019 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