

Bulletin d'inscription

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
Tél :
Mail :

Pass ateliers

Atelier didgéradoo 6-10 ans
9h30 - 10h45

Nombre d'inscrits.....x 12€ =

Années de naissance :

Atelier didgéradoo 11-15 ans
11h - 12h15

Nombre d'inscrits.....x 12€ =

Années de naissance :

Ateliers adultes

Nombre d'inscrits.....x 12€ =

Repas

Jusqu'à 11 ans.....x8 € =

Plus de 11 ans et adultes
.....x 13,50 € =

TOTAL :

Règlement par chèque à l'ordre de :
Empreinte Yoga

A envoyer à : Empreinte Yoga
2 Rue du 25 août 1944
39570 MONTAIGU

Présentation de l'équipe

L'association organisatrice :

- « Empreinte Yoga »

Les associations co-organisatrices :

- «Énergie et Bien-Être »
de Clairvaux les Lacs
- « Crotenayoga »
de Crotenay
- « L'ASCD » Asso. Sportive et
Culturelle de Doucier

Les associations partenaires :

- Association « aère »
de Louhans
- Asso. « Chemins d'Éveil »
de Perrigny

Les enseignants invités :

- Alexandre Montanari
www.yogalouhans.fr
- Nicolas Lespinasse
www.yogavercors.fr

Et les enseignants menant les séances :

Sylvie Ripart, enseigne à Doucier et
Clairvaux

Mireille Rebichon, enseigne à Pontarlier,
Champagnole et St Laurent en Grandvaux

Joëlle Perrin, enseigne à Crotenay, Clairvaux
et Champagnole

Eliane Flaive, enseigne à Perrigny et
Champagnole

Maud Girardet, en fin de formation de l'EFY
Paris (Ecole Française de Yoga de Paris)

Jean Caulier, 1^{ère} année de l'EFYL (Ecole
Française de Yoga de Lyon)

Faites du Yoga

**le dimanche 28 avril 2013
de 9h à 17h**

au bord du lac de Chalain sur
le site de la MFR
Maison Familiale et Rurale
de Doucier
(ancien C.R.E.P.S.)

des ateliers jeunes
des ateliers adultes
une restauration sur place

**venez découvrir le yoga
en famille**

**libre accès aux activités
grâce au forfait journée
de 12€ par personne
adulte ou enfant**

Ateliers adultes

Possibilité de suivre plusieurs ateliers entre 9h30 et 17h. La durée de chaque atelier variera entre 45mn et 1h. Vous pourrez ainsi découvrir différents styles de Yoga, vous initier à la pratique de la méditation, vous promener autour du lac de Chalain et expérimenter marche et souffle conscients.

Horaires des séances de Yoga :

- 9h30/10h30
Natha Yoga avec Éliane Flaive
- 11h/12h
Yoga de l'énergie
avec Sylvie Ripart
Yoga de l'énergie
avec Mireille Rebichon
- 14h30/15h30
Yoga de l'énergie
avec Sylvie Ripart
Marche et souffle conscients
avec Joëlle Perrin
- 16h/17h
Yoga Nil Hahoutoff
avec Maud Girardet
- 16h/16h45
Méditation
avec Jean Caulier

Ateliers jeunes

« Vibrations sonores »

De 9h30 à 10h45 : 6 à 10 ans

Et de 11h à 12h15 : 11 à 15 ans

Fabriquer son didgéri-doo, le personnaliser, tout en apprenant l'histoire de cet instrument à vent né au sein du peuple aborigène, simple et complexe à la fois, mais facile à jouer, il permet d'explorer la création de rythmes divers, de travailler son souffle dans la concentration et de s'aventurer dans un univers de sons étonnants aux vibrations apaisantes.

Avec Nicolas Lespinasse
et Alexandre Montanari.

Maximum 12 participants par atelier.
Inscription obligatoire.

« Conte/Yoga »

De 10h à 10h45

Et de 11h à 11h45

Tous âges, adultes bienvenus.

Explorer l'univers d'un conte au travers des postures de yoga, en se jouant de la richesse de ses images et de sa symbolique ; concentration, respiration, et relaxation seront nos appuis pour ce voyage vers soi-même, cette quête éternelle que nous offre le conte.

Avec Joëlle Perrin et Jean Caulier.

Les inscriptions pour les ateliers didgéri-doo et pour le repas de midi sont à prendre avant le 13 avril dernier délai. Amenez votre tapis de yoga si vous en disposez. Tenue souple pour les pratiques.

Menu du repas de midi

Préparé par la MFR
Il sera servi à 12h30

Crudités

Poulet Tandoori à l'indienne

Riz basmati

et légumes aux saveurs épicées

Comté

Glace aux fruits exotiques

Café ou thé

Vin inclus

Renseignements :

- Librairie La Plume – Clairvaux
03 84 25 27 11
Pour « Énergie et Bien-Être »
- Murielle Chauville – Crotenay
03 84 51 20 27
Pour « Crotenayoga »
- Joëlle Perrin et Jean Caulier
03 84 86 28 35
06 78 88 90 78
Pour « Empreinte Yoga »
Mail : empreinteyoga@orange.fr