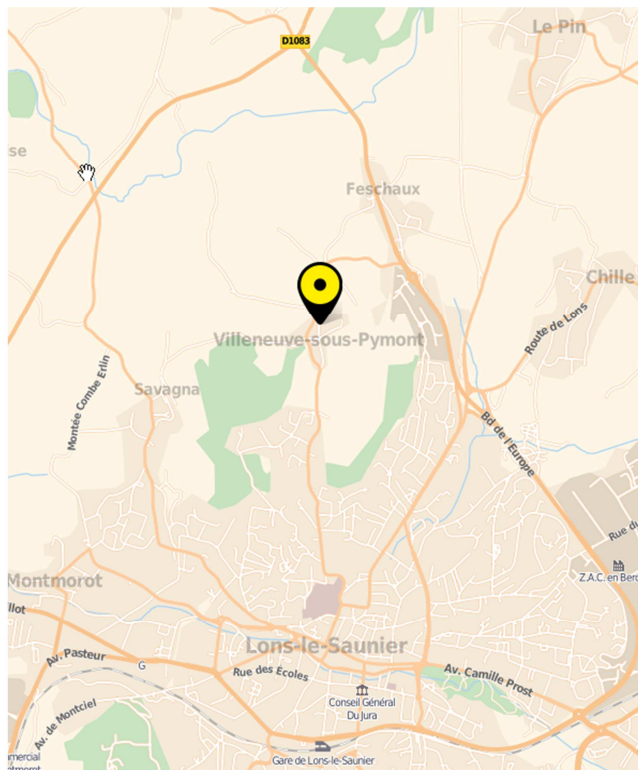


## Plan d'accès



IPNS

Ne pas jeter sur la voie publique

Edition du 6 décembre 2019

## LIEU DU STAGE

Salle des fêtes de Villeneuve sous Pymont, dans un environnement calme au contact avec la nature, propice à la détente et à la présence à soi.

## MATÉRIEL

Tenue chaude et confortable.  
Tapis épais pour la pratique.  
Couverture et support pour l'assise.

## PARTICIPATION AUX FRAIS

	Week-end
Adhérent de l'association Chemins d'Eveil*	45€
Non-adhérent*	85€

\*Pour être adhérent, il faut pratiquer le yoga lors des séances hebdomadaires proposées par l'association

Priorité aux inscriptions au week-end complet. Possibilité de s'inscrire pour le samedi selon disponibilité. Coût : 35€ et 65€

## INSCRIPTIONS

Le nombre de participants est limité à 25. Enregistrées par ordre d'arrivée, les inscriptions doivent être accompagnées de leur règlement.

Nous n'envoyons pas de confirmation d'inscription mais nous vous prévenons si le stage est complet.

Pensez à vérifier votre courriel la veille du stage en cas d'annulation.

## DÉSISTEMENT

Tout désistement intervenant moins d'une semaine avant le stage ne peut donner lieu à remboursement.

## RENSEIGNEMENTS

Anne-Marie Meudre 07 86 82 05 45  
Odile Sappez 06 23 95 12 37  
Sandrine Peyronel 06 76 80 49 60

<https://www.yoga-perrigny.fr>

CHEMINS D'ÉVEIL

YOGA  
PERRIGNY

« L'effort juste »

Stage animé par

**Barbara Litzler**

samedi 14 mars 2020

9h-17h30

et dimanche 15 mars 2020

9h-12h

Salle des fêtes  
Villeneuve sous Pymont  
(près de Lons le Saunier)

Jura – 39

## L'ENSEIGNANTE



Formée en yoga à l'école de Yoga Anne Brugger de Genève, Barbara a donné ses premiers cours en

1981 à Genève puis à partir de 1989 en région parisienne.

C'est auprès de Jean Klein qu'elle a pu approfondir sa recherche intérieure. Maître spirituel, Jean Klein a dispensé un enseignement de la non-dualité, issu de la tradition du yoga du Cachemire. Cet enseignement reste la référence de Barbara.

Elle a publié « Les saisons du yoga » aux éditions Almora.

## LE STAGE

### « L'effort juste »

« L'effort juste ne se pense pas, ne s'acquiert pas, il se vit, d'instant en instant. Nous sommes alors comme un funambule, à danser sur la corde entre le trop et le pas assez. Trop d'efforts et tout se fige, pas assez et il ne se passe rien. Sur le fil, la magie opère, la posture se cherche et au passage nous enseigne, pour finalement se déployer dans une présence spacieuse. La posture s'offre alors dans sa saveur unique et sa liberté, et nous transforme.

*Cela demande de la lenteur, de l'écoute, une attention souple est ouverte, et surtout de déléguer notre volition à notre intelligence corporelle. Autrement dit, cela demande de se laisser conduire et enseigner par cette vie qui nous traverse, ce qui pourra par la suite se transposer dans les situations de notre quotidien.*

*La séance de yoga, vécue ainsi nous offre une occasion privilégiée pour explorer une nouvelle approche de la vie car elle met en lumière nos immobilités et ce faisant nous en libère. »*

Barbara Litzler

Stage tout public  
Débutants et pratiquants  
sont les bienvenus

## LE DÉROULEMENT DU STAGE

### samedi 14 mars 2020

9 h	Accueil
de 9 h 30 à 12 h 30	Pratique
de 12 h 30 à 14 h	Repas tiré du sac
de 14 h à 17 h 30	Pratique-Echanges

*Pour le repas, chacun peut apporter un plat à partager ; tisanes et eau chaude seront à disposition*

### dimanche 15 mars 2020

de 9 h à 12 h	Pratique
---------------	----------

Découper selon le pointillé

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage avec **Barbara Litzler**  
14 et 15 mars 2020

à retourner avec votre règlement à :  
**Christine CADET**

**1 rue Bellevue 39570 Courlans**

E-mail : kikiphil39@orange.fr

Tél : 06.31.94.24.01

**Date limite d'inscription :**

**le vendredi 28 février 2019**

(après cette date, téléphoner à C.CADET)

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Tél :**

**E-mail :**

Etes-vous ? (cochez)

- enseignant de Yoga ?  oui  non
- débutant en Yoga ?  oui  non
- adhérent à Chemins d'Eveil ?  oui  non

**J'autorise** l'association Chemins d'Eveil à utiliser mes données personnelles dans la stricte gestion de la dite association

**Je participerai** (cochez et complétez)  
 au week end complet  
Adhérent 45 € / non-adhérent 85 €  
 à la journée de samedi  
Adhérent 35 € / non-adhérent 65€  
À régler par **chèque** uniquement  
à l'ordre de :

«**Association Chemins d'Eveil**»

**Je souhaite une facture** pour le stage

**Date**

**Signature**

