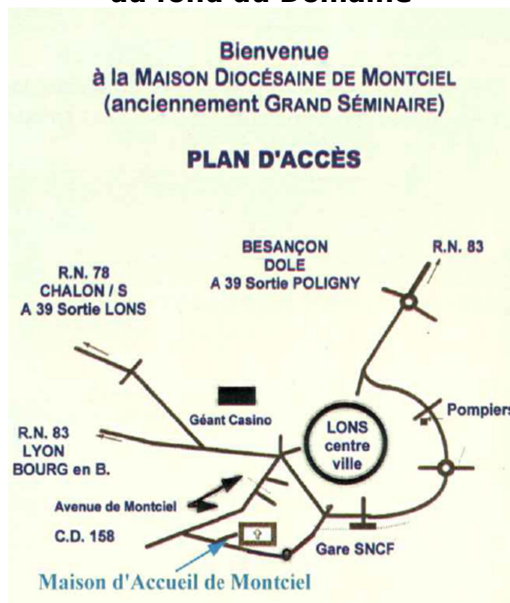


## PLAN d'ACCÈS

Domaine de Montciel  
23 avenue de Montciel  
Lons-le-Saunier

**Se garer sur le parking VISITEURS  
au fond du Domaine**



Ne pas jeter sur la voie publique

Edition du 27 avril 2021 IPNS

## LIEU DU STAGE

Domaine de Montciel, 23 avenue de Montciel à Lons-le-Saunier.

Surplombant la ville de Lons, cet ancien séminaire se situe dans un parc naturel boisé avec un superbe point de vue.

## MATÉRIEL (matériel personnel obligatoire)

Masque (port pendant les déplacements).

Tapis. Couverture et support pour l'assise.

Tenue chaude et confortable.

De quoi prendre des notes.

## PARTICIPATION AUX FRAIS

	Week-end
Adhérent de l'association Chemins d'Eveil*	60€
Non-adhérent*	90€

\*Est adhérent, celui qui pratique 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 : 50€ et 70€

## INSCRIPTIONS

Le nombre de participants est limité.  
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 du stage.

## 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

## CHEMINS D'ÉVEIL



**Lumière,  
conscience,  
énergie**

Stage animé par

**Jeannot Margier**

samedi 5 juin 2021

9h-17h30

dimanche 6 juin 2021

9h-12h30

Domaine de Montciel  
Lons-le-Saunier  
Jura - 39

## L'ENSEIGNANT

Enseignant le yoga depuis plus de 30 ans, il a exercé le métier d'éducateur spécialisé. Affilié à la FIDHY, il a été formé en yoga selon André Van Lysebeth. Il dispense des cours et des week-ends de yoga, anime des stages de yoga en pleine nature avec randonnées et pratiques dans la nature. Il a mis au point une pratique de yoga sur chaise ou fauteuil destinée aux personnes en perte d'autonomie liée à l'âge ou au handicap. Auteur du livre « **Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap** », il dispense ce yoga en maison de retraite et il forme des enseignants de yoga à cette pratique. Il a créé en 2018, l'association « Recherche en Yoga pour changer le regard sur la Vieillesse et le Handicap ».

Site : <https://yogasurchaise-rvhy.fr/>

*La reconnaissance de l'Autre est au cœur de la pratique de Jeannot Margier et la bienveillance en est la clé.*



[www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)

## LE STAGE

### Lumière, conscience, énergie

« Une pratique n'est juste que si elle fait bouger quelque chose sur l'échiquier de l'Être et de la conscience »

Les différents aspects du yoga seront abordés lors de ce stage :

- le Hatha-Yoga qui développe la vigilance et la concentration par la pratique d'enchaînements permettant une plus grande immobilité

dans la posture,

- le yoga sur chaise,
- le travail du son qui favorise le lâcher-prise par les chants,
- la relaxation et la conscience du corps,
- l'assise silencieuse et la méditation pour laisser émerger un espace de paix et de sérénité présent en chacun.

La respiration sera intégrée à toutes les pratiques et travaillée pour favoriser la circulation des énergies, allonger l'amplitude du souffle et pacifier le mental.

Le stage se décomposera en trois séquences. Une **pratique douce sur tapis** sera suivie d'une **pratique de yoga sur chaise**. La dernière séquence permettra d'aborder les **postures classiques de yoga**.

**Stage tout public  
Débutants et pratiquants  
sont les bienvenus**

## LE DÉROULEMENT DU STAGE

**samedi 5 juin 2021**

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

*Repas en extérieur ou en salle  
selon météo.*

*Tisanes et eau chaude seront à disposition  
(apportez votre tasse)*

**dimanche 6 juin 2021**

de 9 h à 12 h 30	Pratique
------------------	----------

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage avec **Jeannot Margier**  
samedi 5 et dimanche 6 juin 2021

à retourner avec votre règlement à :

**Marc COMMENT**  
**260 rue de Villard**  
**39570 Perrigny**

E-mail : [yogaperrigny@orange.fr](mailto:yogaperrigny@orange.fr)  
Tél : 06 01 86 51 07

**Date limite d'inscription :**  
**le vendredi 28 mai 2021**

(après cette date, téléphoner à  
Marc Comment)

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Tél :**

**E-mail :**

Etes-vous ? (cochez)

- enseignant de Yoga ?  oui  non  
-débutant en Yoga ?  oui  non  
-adhérent à « Chemins d'Eveil »\* ?  
\*voir au recto  oui  non

- Je **participerai** (cochez et complétez)  
 au week end complet  
Adh 60 € / non adh 90 €  
 à la journée de samedi  
Adh 50 € / non adh 70€  
À régler par **chèque** uniquement  
à l'ordre de :  
«Association Chemins d'Eveil»

- Je souhaite une facture pour le stage

**Date**

**Signature**

le pointillé  
D é c o u p e r   s e l o n