



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 (thermostat à 20°) et confortable

Tapis épais pour la pratique

Couverture et support pour l'assise

De quoi prendre des notes

PARTICIPATION AUX FRAIS

	Week-end	Samedi
Adhérent de l'association Chemins d'Eveil	40€	30€
Non-adhérent	75€	55€

Demi-tarif : étudiants, moins de 26 ans, RSA, chômeurs.

Toute demi-journée du samedi sera réglée comme une journée complète.

INSCRIPTIONS

Enregistrées par ordre d'arrivée, elles 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

CHEMINS D'ÉVEIL



**S'enraciner,
s'ouvrir, s'élever**
Les trois foyers d'énergie

Stage animé par

Ora Josef-Hay

samedi 9 février 2019

9h-17h30

dimanche 10 février 2019

9h-12h

salle des fêtes
de Villeneuve sous Pymont
(près de Lons le Saunier)
Jura – 39

L'ENSEIGNANTE

Diplômée de l'Ecole de yoga d'Énergie d'Évian, Ora Josef-Hay a découvert le yoga en 1976 en Israël et l'enseigne au niveau professionnel depuis 1991. Elle est membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, élève de Boris Tatzky et formatrice d'enseignants.

Par ailleurs, elle a suivi les enseignements du docteur Bohle sur le yoga thérapie et l'éducation à la santé par le yoga.

Ora a déjà animé quatre stages organisés par l'association Chemins d'Éveil.



LE STAGE

S'enraciner, s'ouvrir, s'élever Les trois foyers d'énergie

Le bassin, premier foyer concerne les fonctions physiques qui sont les garantes d'une bonne vitalité : digestion, assimilation, élimination. Ces fonctions sont également valables sur les autres plans : physique et mental. Second foyer, le thorax est celui de l'émotionnel. Il peut être le lieu d'ouverture et d'amour ou bien le lieu de notre petitesse, méfiance, mesquinerie, jalousie, haine ... La tête est le troisième foyer. Le mental analytique, l'intuition, les états de conscience élargis en font partie. Ce foyer permet (ou pas) de vivre dans un ressenti juste où la tête « écoute » le cœur et le cœur peut s'ouvrir et où l'être peut redevenir unifié.

Un travail postural, des respirations et des visualisations spécifiques permettront de prendre conscience des trois foyers d'énergie.

Ces pratiques permettront pour le bassin d'améliorer l'équilibre, l'ancrage ainsi que le fonctionnement organique, pour le thorax, d'accéder à l'ouverture du cœur, à la légèreté et à la joie et pour la tête de s'élever et de s'ouvrir au plan spirituel et à la profondeur de l'être.

Stage tout public
Débutants et pratiquants
sont les bienvenus

LE DÉROULEMENT DU STAGE

samedi 9 février 2019

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	Exposé et pratique

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

dimanche 10 février 2019

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

Découper selon le pointillé

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage avec **Ora Josef-Hay**
samedi 9 et dimanche 10 fév.2019

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 25 janvier 2019**

(après cette date, téléphoner à
Christine CADET)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Etes-vous ? (cochez)

-enseignant de Yoga ? oui non

-débutant en Yoga ? oui non

-adhérent à « Chemins d'Éveil » ?
 oui non

Je **participerai** (cochez et complétez)

au week end complet

Adh 40 € / non adh 75 €

à la journée de samedi

Adh 30 € / non adh 55€

À régler par **chèque** uniquement
à l'ordre de :

«Association Chemins d'Éveil»

Je souhaite une facture pour le stage

Date

Signature