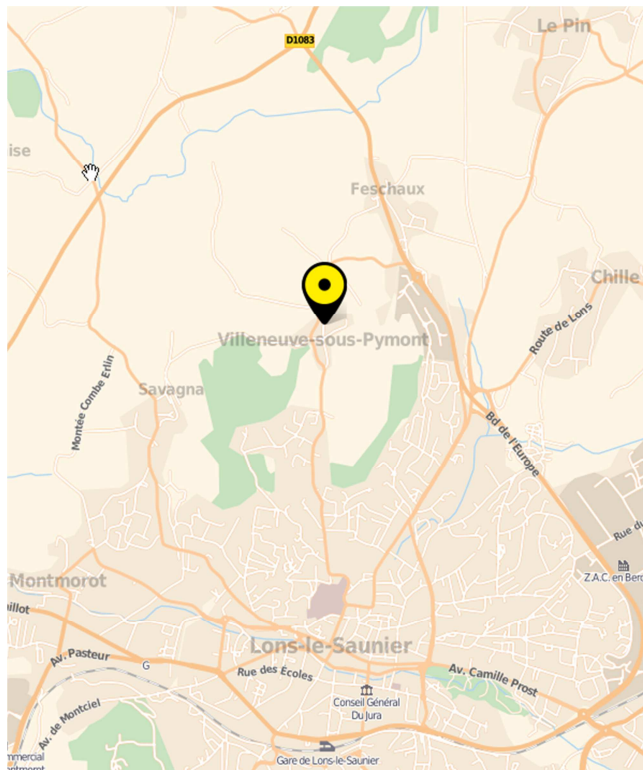


Plan d'accès



IPNS
Ne pas jeter sur la voie publique

édition du 24 avril 2018

LIEU DU STAGE

Salle des fêtes de Villeneuve sous Pymont
129, rue du village, à côté de la mairie
Environnement calme au contact avec la nature, propice à la détente et à la présence

MATÉRIEL

Tenue chaude et confortable
Tapis épais pour la pratique
Couverture et support pour l'assise
De quoi prendre des notes

PARTICIPATION AUX FRAIS

Adhérents de l'association 30 €
Non-adhérents 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



L'énergie d'hiver :
se relier
à la Source de Vie

Stage animé par

Claire Routhier

samedi 24 novembre 2018
de 9 h à 17 h

Salle des fêtes
Villeneuve sous Pymont
(près de Lons le Saunier)
129, rue du village
Jura - 39

L'ENSEIGNANTE

Après une formation d'infirmière, Claire a suivi la formation d'enseignante de yoga à l'École de Yoga de l'Énergie d'Évian.



Elle a complété ensuite sa formation en yogathérapie auprès de Lionel Coudron puis s'est formée en kinésiologie. Elle approfondit sa pratique par des stages avec Boris Tatzky.

LE STAGE

L'énergie d'hiver : se relier à la Source de Vie

En énergétique chinoise, l'énergie d'hiver est considérée comme notre énergie profonde, celle qui nous relie aux origines et au mystère de la Vie, à nos ancêtres. Elle est une invitation au silence, à l'immobilité, à l'écoute, à la méditation. Associée à la dynamique fonctionnelle Rein-Vessie, à la sexualité, à l'émotion de la peur, elle nous conduit à nous poser la question fondamentale : quelle est mon Essence, mon essentiel, mon originalité ?

LE DÉROULEMENT DU STAGE

samedi 24 novembre 2018

Les pratiques de yoga venant renforcer cette énergie profonde sont nombreuses et variées. Enchaînements pour nous relier à la fluidité, à l'élément Eau. Postures de flexion et extension de la colonne vertébrale activant la circulation de l'énergie dans les méridiens Rein et Vessie. Postures de méditation pour apprivoiser l'immobilité et le silence. Respirations harmonisant nos polarités. Assises pour se mettre à l'écoute de la Vie en nous, nous relier à sa Source.

Un temps d'exposé permettra de mieux comprendre et construire sa pratique personnelle.

Horaires

à partir de 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	Exposé et pratique

*Pour le repas, chacun peut apporter un plat à partager. Tisanes et eau chaude seront à disposition : **apporter sa tasse personnelle en y notant son nom.***

Stage tout public
Débutants et pratiquants
sont les bienvenus

Merci de découper selon les pointillés

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage avec Claire ROUTHIER
samedi 24 novembre 2018

à retourner avec votre règlement à :
Laurence GODARD

10 D rue Anne Frank
39000 Lons-Le-Saunier

E-mail : laurence.godard@univ-fcomte.fr
Tél : 06 88 55 20 32

Date limite d'inscription :
le vendredi 9 novembre 2018
(après cette date, téléphoner à Laurence GODARD)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Cocher et compléter :

Etes-vous ?

- enseignant de Yoga : oui non
- débutant en Yoga : oui non
- adhérent à « Chemins d'Éveil »
 oui non

Je **participerai** au stage
(adhérent : 30 €/non-adhérent : 55 €)
A régler par **chèque** uniquement
à l'ordre de :
« Association Chemins d'Éveil »

Je souhaite une facture pour le stage

Date

Signature

