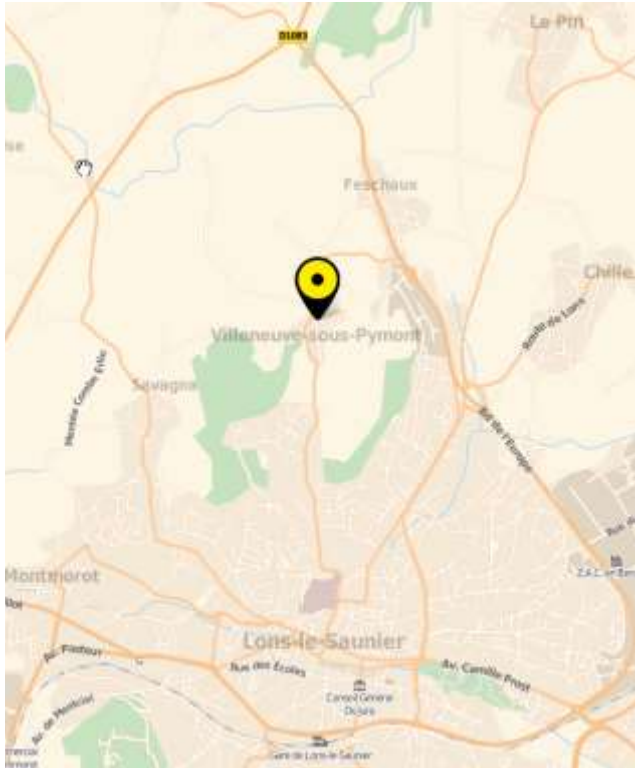


Plan d'accès



Ne pas jeter sur la voie publique

Edition du 2 novembre 2021

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 (matériel personnel obligatoire)

Tapis. Couverture et support pour l'assise. Tenue chaude (thermostat à 20°) et confortable. De quoi prendre des notes

PARTICIPATION AUX FRAIS

	Week-end
Adhérent de l'association Chemins d'Eveil*	55€
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 : 45€ et 65€

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

DÉSISTEMENT

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

RENSEIGNEMENTS

Odile Sappez 06 23 95 12 37
Sandrine Peyronel 06 76 80 49 60

CHEMINS D'ÉVEIL



Alléger la souffrance par la présence

Stage animé par

Ora Josef-Hay

samedi 22 janvier 2022
9h-17h30

dimanche 23 janvier 2022
9h-12h30

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.

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 cinq stages organisés par l'association Chemins d'Éveil.



LE STAGE

Alléger la souffrance par la présence

« Qui souffre quand je souffre » ?

« Est-ce que la joie intérieure dépend des circonstances de la vie ? »

Des questions fondamentales que l'Inde ancienne s'est posée et auxquelles elle a tenté de répondre. L'éclairage venant du yoga et de la sagesse ancienne de l'Inde a mis en lumière le mécanisme qui crée la souffrance. En partant du constat que la souffrance est partout, ces voies spirituelles ont cherché les chemins pour se libérer de la souffrance afin de retrouver la joie naturelle.

Depuis la période perturbée du Covid, nous avons tous été éprouvés par l'ambiance d'anxiété, peur, agressivité, méfiance... sources de stress et mal-être.

Et si nous nous donnions les moyens pour revenir à l'état d'équilibre, de joie et d'épanouissement ? Une personne qui va mieux elle-même, crée autour d'elle un climat plus serein, rassurant et aimant.

Ce stage est une invitation à prendre conscience de nos forces intérieures en ne laissant pas les difficultés prendre toute la place. Nous verrons qu'il est possible de moins souffrir et que cela nous appartient.

Les diverses pratiques s'articuleront autour de cette recherche afin de mettre en évidence les mécanismes mentaux qui nous éloignent de la légèreté, de la paix et de la liberté intérieure. Des "outils" concrets permettant d'alléger la souffrance seront abordés.

Des exposés théoriques nous permettront d'approfondir notre compréhension.

Stage tout public
Débutants et pratiquants
sont les bienvenus

LE DÉROULEMENT DU STAGE

samedi 22 janvier 2022

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

dimanche 23 janvier 2022

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

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage avec **Ora Josef-Hay**

samedi 22 et dimanche 23 janvier 2022

à retourner avec votre règlement à :

Odile Oberson

12 rue de Ripley

39000 Lons le Saunier

odile.oberson@gmail.com

06 88 59 31 38

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 55 € / non adh 85 €

à la journée de samedi

Adh 45 € / non adh 65€

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

« Association Chemins d'Éveil »

Je souhaite une facture

Pass sanitaire demandé et
respect des gestes barrières
(suivant dispositions en vigueur)

Date

Signature

D é c o u p e r s e l o n l e p o i n t i l l é

