Stage d'été du 20 au 24 juillet 2024

Changement et adaptation

Tout change tout le temps, nous le savons bien … nos vies sont en mouvement perpétuel.

Parfois, le changement est souhaité, organisé, choisi, et parfois, nous y sommes contraints ; il nous est imposé par les évènements de la vie.

Dans ces situations nouvelles, nos facultés d'adaptation peuvent être mises à rude épreuve. Et même dans le cas d'un changement souhaité, il nous arrive de souffrir. Des périodes de « crise » se produisent.

Cette souffrance, et toutes les conséquences qui s'en suivent, peuvent être diminuées, en particulier par la réflexion, le partage d'expériences et la modification de nos comportements.

Pendant ces quatre jours, nous examinerons les différents moyens proposés par le yoga qui nous aident à traverser ces périodes (textes, pratiques posturales, chant, méditation ...) et à retrouver en nous la force de vie éternellement présente.

***

Public : élèves en formation ou post-formation, professeurs, ou pratiquants de yoga motivés

Dates : du 20 juillet à 10h au 24 juillet 2024 à 17h

Lieu : Maison de yoga, 725 rue Simone Signoret 24700 Montpon-Menesterol

site untempsdeyoga.fr

Inscription **avant le 15 juin** auprès de Marie-Noëlle Grazillier ; voir bulletin d'inscription.

Sylvie CHIMBAUD professeur de yoga, et formatrice au sein de la Fédération Viniyoga Internationale. Elle transmet un yoga adapté au plus grand nombre : initiée au yoga pour les enfants et les jeunes, yoga sur chaise et yoga de la voix, mantra et chant védique.

Marie-Noëlle GRAZILLIER enseigne le yoga depuis 1982, formatrice 2009/2013 auprès de Claude Maréchal et depuis, au sein de la Fédération Viniyoga Internationale.

Bulletin d'inscription

Stage du 20 juillet au 24 JUILLET 2024 (5jours)

à MONTPON-MENESTEROL (Dordogne)

A retourner avant le 15 juin 2024
à Marie-Noëlle Grazillier Résidence Saint-Laurent, appt 540
209 rue Saint-Léonard 49000 Angers

NOM :
…….

Prénom :
……..…

Adresse :

……
……

Courriel :

……...…….

Portable :……

- ☐ Enseignement : 350€
- ☐ Hébergement en demi-pension : 225€ (4 nuits et petit-déjeuner et 5 repas du midi), draps fournis. Repas du soir libre.

Pour valider votre inscription, nous vous demandons d'envoyer un acompte de 100€ avec votre bulletin d'inscription

Fait à : **le :** **Signature :**