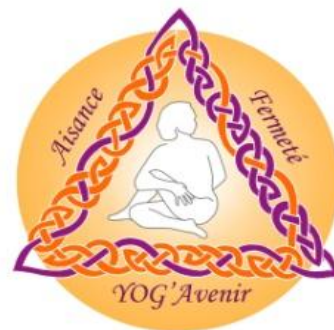


Lieu du Stage :
Centre Social et Culturel 4 rue de l'Orme au Charron
77340 PONTAULT COMBAULT



STAGE de YOGA N°3

Le Dimanche 19/05/2019 de 9H00 à 12H30

THEME DU STAGE :

« De la dynamique à la statique : l'art de canaliser notre mental... »

| | |
|-------------|--|
| 9H00 9H15 | Accueil |
| 9H15 10H00 | <u>Pratique 1</u> (Asanas et Pranayama) : « Eveil du corps et du souffle ». |
| 10H00 10H45 | <u>Exposé/ Partage</u> La vie c'est le mouvement. Les conditions essentielles d'exécution des Asanas sont l'immobilité prolongée. AS. = Rester, être, se poser. Nous sommes gouvernés par notre mental dans chaque instant. L'agitation de celui-ci est comparé par les Indiens à un singe fou toujours en mouvement (voir même ivre et piqué par un scorpion). Alors, dans le lien (Corps/ Mental/ Respiration), <u>quelle méthode</u> propose le yoga pour le corps afin d'apaiser le mental ? Quelle est l'importance des enchainements et postures prise en dynamique et la place de la posture en statique ? Nous réfléchissons ensemble sur ce thème avec les Yoga Sutra de Patanjali (philosophie du yoga). |
| 10H45 11H00 | Pause |
| 11H00 12H30 | <u>Pratique 2</u> (Asanas et Pranayama) : « De l'expression du corps à l'apaisement du mental : le chemin.... » |

Stage organisé par Patricia Le Roux Dautin et l'association YOG'Avenir, avec le soutien du Centre Social et Culturel de Pontault Combault

Enseignante : Patricia Le Roux Dautin Tél : 06 18 04 21 87

.....
Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour le stage N°3 « De la dynamique à la statique : l'art de canaliser notre mental... »
Organisé par Patricia Le Roux Dautin et l'association YOG'Avenir,
Le dimanche 19/05/2019 de 9H00 à 12H30 au Centre Social et Culturel
4, rue de l'Orme au Charron 77340 Pontault Combault

Je verse la somme de 45 euros pour participation au stage (à l'ordre de YOG'Avenir).

NOM
PRENOM.....
ADRESSE.....
TELEPHONE.....
e-mail

Retourner le bulletin d'inscription et le règlement :
Patricia DAUTIN 7, rue Gérard de Nerval 77340 PONTAULT COMBAULT
Nombre de places limitées à 16 personnes