

STAGE DE YOGA

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 MAI 2019

Salle Polyvalente de la MJC RODEZ

Intervenante

Myllarka AEPLY, professeure titulaire à la FNEY dans la lignée du Yoga de l'Energie et formatrice d'enseignants à l'Ecole Française de Yoga du Sud-Est ainsi qu'à l'Ecole Française de Yoga de Lyon. Elle conçoit l'enseignement du yoga et sa pratique personnelle comme une dynamique de vie, qu'elle a à cœur de partager dans une relation d'échange.

Thème

«Le yoga, un chemin de méditation»

La méditation et le yoga sont devenus des biens de consommation courants. Chaque semaine ou presque, paraît un nouvel article et nous sommes à présent nombreux à croire que yoga et méditation n'ont rien à voir l'un avec l'autre. Nous essaierons de comprendre et d'expérimenter pourquoi et comment en fait, le yoga intègre la méditation (Dhyana en sanskrit) dans ses outils. Un atelier théorique et pratique.

Déroulement du Week-end :

- Samedi : Accueil à 9 h
Cours de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30
- Dimanche : Accueil à 9h
Cours de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h

❖ Pour le repas de midi, apporter un plat pour 4 personnes.

❖ Tapis de pratique fourni. Veuillez prévoir une serviette à poser sur le tapis, ainsi qu'un plaid pour les relaxations.

Avant le 7 mai 2019, inscrivez-vous à l'aide du coupon réponse ci-dessous ; à remettre aux professeurs de yoga ou à envoyer à la MJC Club Yoga (1 rue Saint Cyrice 12000 Rodez) accompagné du règlement à l'ordre de la MJC Rodez.

Ces inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée, le cachet de la poste faisant foi dans la limite des places disponibles (les adhérents au club de la MJC étant prioritaires).



STAGE CLUB YOGA MJC RODEZ / 11 & 12 mai 2019

NOM / PRENOM:

TEL : / / / / / / / / / / / / / / / /

Cocher la case correspondante à votre choix :

Week-end : 50€ 40€ pour les adhérents MJC

Samedi : 34€ 29€ pour les adhérents MJC

Dimanche : 30€ 25€ pour les adhérents MJC

Repas le Samedi soir au restaurant : OUI NON