



La Maison Pour Tous

De Boissy l'Aillerie (95)

Vous propose un atelier Yoga

«Le Corps de Douceur »

Dimanche 13 avril 2014 de 9h30 à 17h30

A la MPT – chemin du Cimetière
95650 Boissy l'Aillerie

Animé par Olivier JUST, enseignant à la Maison Pour Tous.

Olivier a été formé à l'enseignement du yoga au Centre de Yoga Traditionnel (Paris) selon la Diffusion des Enseignements de Parahansa Satyananda Sarasvati (Bihar School of Yoga, Inde). Il est également certifié en Yoga Nidra. Sa recherche personnelle s'enrichit de pratiques comme la voix, le Qi Gong, les massages énergétiques, l'écoute et le partage au sein de groupes d'hommes et de connaissance de soi

Je m'inscris à l'atelier du 13/04/2014

- ✓ 50 € - adhérent MPT
- ✓ 60 € - non adhérent MPT

Nom :

Prénom :

Courriel :

Téléphone :

Ouvert aux non pratiquants sur entretien préalable

Inscription obligatoire avant le 5 avril 2014 – groupe limité à 12 personnes

L'atelier ne pourra avoir lieu qu'avec un minimum de 8 inscrits.

Renseignements : Olivier JUST tel 06 80 75 57 97

63 route de la Vallée 95780 HAUTE-ISLE

email : contact@yogapadme.com

www.yogapadme.com

Atelier Yoga

«Le Corps de Douceur »

Dimanche 13 avril 2014 de 9h30 à 17h30

Nous demandons souvent à notre corps d'écouter et d'exécuter notre volonté...

mais comment l'écoutons-nous, et prenons-nous soin de lui?

Bienveillance ou violence? Douceur ou mollesse?

Ignorance ou indifférence?

Sommes-nous prêts à admettre notre réalité, à partir de ce que le corps nous enseigne, pour avancer, accueillir la vie?

Je vous invite à aborder ces thèmes lors de cette journée, par la pratique des postures, des auto-massages, du Yoga Nidra, et de la méditation active,

pour prendre soin de soi

dans l'accueil de ce qui est

sans lutte ni résignation

encore plus simplement

vivant

APPORTER : drap de bain ; tenue ample et confortable; de quoi se couvrir pendant les relaxations; petit oreiller (les coussin sont à disposition)

REPAS SUR PLACE : le plus convivial est d'apporter votre déjeuner, possibilité de faire réchauffer, faire des boissons chaudes, ...

Prochain stage : Le Souffle de la Joie

24 août 2014 (19h00) au 31 août 2014 (10h00) dans le Var

www.yogapadme.com