

Cycle d'étude et pratique du Yoga

2017-2018

Être en relation



Ce cycle d'étude et pratique du Yoga traitera particulièrement de la façon d'être en relation à l'autre et à soi-même telle que proposée dans les **Yoga Sūtras de Patañjali**, textes essentiels du Yoga.

Il s'appuiera sur l'étude de ces textes et leur mise en pratique dans les séances posturales et dans le quotidien des stages; il sera éclairé par quelques notions d'Ayurveda qui viendront compléter la compréhension de la nature de chacun afin de mieux nourrir la relation à soi et à l'autre.

Il comprend quatre week-ends pour donner le temps à l'exploration et à l'intégration. Un support de pratique et méditation sera proposé pour une mise en oeuvre au quotidien après chaque stage, support au stage suivant.

Les stages auront lieu au Gîte du Chant de l'eau, au Sappey en Chartreuse aux dates suivantes :

- **15 au 17 Septembre 2017 : fondements de Yoga et d'Ayurveda;**
☯ bases d'observation pour mieux se connaître ☯
- **24 au 26 Novembre 2017 : la relation à l'autre éclairée par le Yoga;**
♨ mise en oeuvre au coeur des rencontres ☯
- **2 au 4 Février 2018 : de la relation à soi-même à la relation à Soi;**
☯ écoute des besoins du corps et du coeur, se nourrir sur tous les plans ☯
- **27 au 29 Avril 2018 : relations en résonances : jeu d'Être vivant;**
☀ renouvellement incessant de la pratique d'accordage relationnel

Ce premier cycle d'étude et pratique du Yoga inaugure une série de cycles à venir d'exploration des multiples facettes du Yoga.

Il est un premier pas proposé à ceux qui souhaiteraient prolonger en se formant à l'enseignement du Yoga; un pas complémentaire pour ceux qui enseignent déjà le Yoga.

Au plaisir de vous rencontrer dans ce cycle d'Être en relation.

avec Nathalie Bouchet

Nathalie Bouchet

Rappel des dates :

15 au 17 Septembre 2017

24 au 26 Novembre 2017

2 au 4 Février 2018

27 au 29 Avril 2018

Horaires : les stages commencent à 18h le vendredi soir (accueil à partir de 17h) et terminent le dimanche à 14h.

Tarifs : pour chaque stage 150€ pour l'enseignement et 130€ pour l'hébergement.

Inscriptions avant le 15 Juin 2017

Arrhes : 200 € à l'ordre de "SARL En Vie !" , à adresser :

SARL En Vie ! 55 allée des Mésanges 38190 Brignoud

L'encaissement se fera après chaque stage où les arrhes seront demandés pour le stage suivant. Les arrhes ne seront pas remboursés après le 15 Juillet 2017.

Bulletin d'inscription

**Cycle d'étude et pratique 2016-2017, Être en relation
animé par Nathalie Bouchet**

Nom, Prénom :

mail :

Adresse :

tel :

Je m'inscris à l'ensemble du cycle qui comprend quatre stages du 15 au 17 Septembre puis du 24 au 26 Novembre 2017; du 2 au 4 Février puis du 27 au 29 Avril 2018, je verse un chèque d'arrhes de 200€.

Signature (précédé de lu et approuvé) :

Nathalie Bouchet

enseignante de Yoga, formatrice assistante, pédagogie Viniyoga

sarl.envie@gmail.com

06 74 28 96 88

www.ecoledeyoga-en-vie.fr



SARL En Vie ! capital de 7500€
503653354 RCS Grenoble
55 allée des Mésanges
38190 BRIGNOUD