

## **Formation Yoga Nidra module 1 « Les Fondamentaux »**

Cette formation de base intensive en cinq jours a pour but de transmettre les connaissances fondamentales, structurées et détaillées afin de s'approprier les étapes de Yoga Nidra pour expérimenter la détente profonde proche de la méditation.

Elle permettra également d'être capable de guider une ou des personnes vers leur « espace intérieure de détente profonde. »

Les fondamentaux acquis, chacun pourra solliciter sa créativité pour guider une séance en fonction de la demande qui lui sera faite ou de ses observations.

La formation est ouverte à tous ; professionnels, mais aussi à ceux et celles qui sont intéressés par la détente et la recherche intérieure.

Programme détaillé sur demande

Lieu : L'Atelier du Laurier Rouge est gracieusement mis à notre disposition. De ce fait le coût pédagogique s'en trouve modifié à la baisse. Une tirelire sera disponible pour les personnes souhaitant participer au frais de fonctionnement tel l'électricité, l'eau...

Horaires : 9h30 à 12h30 et 13h45 à 17h30

Hébergement : Un panel de chambres d'hôte, gîtes, hôtels est disponible dans un rayon de quelques kilomètres autour de l'atelier.

Repas du midi : Vous pouvez soit pique niquer sur place, soit vous rendre au restaurant de Coussegrey

Date : 28 au 31 août 2019

Tarif : 460 euros.

Coordonnées : Thierry Jumeau 06 84 66 05 71 ou [thierry@yogabienvveillance.com](mailto:thierry@yogabienvveillance.com)

## **Stage Art-Yoga : Pour une relation harmonieuse du Corps et de l'Esprit** Co-animé par Catherine Mazarguil et Thierry Jumeau

Ce stage est ouvert à tous, débutants ou confirmés.

Le but poursuivi est de vous faire vivre, ressentir, intégrer, réfléchir à comment la relation corps-esprit-yeux-mains peut être harmonisée, afin que tout l'être soit pleinement respecté, pour un développement intégral de la personne.

**Le thème de cette année : LES TATTWAS, les cinq éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Ether)**

Chaque jour mettra l'accent sur l'un des éléments, et ce à différents points de vue (physique, vital-émotionnel, mental, psychique, spirituel).

Le programme s'articulera autour de la pratique associée du Yoga, de l'acquisition (ou révision) des connaissances yogiques de base sur le thème, et de créations artistiques :

- le matin / pratique des déverrouillages en douceur des articulations, asanas (postures et enchainements de postures, accessibles à tous), pranayama (maîtrise du souffle), tratak (concentration visuelle), méditation assise.

- l'après-midi / yoga nidra (relaxation profonde) suivi d'une séance d'expression artistique : dessin, peinture, mandala, collage... sur le thème, autour du Tattwa exploré dans la journée, avec des matériaux simples, sans contraintes techniques ; support papier. Chaque jour verra l'illustration d'un des éléments abordés, sous forme d'un petit mandala sur format carré (16 cm x 16 cm environ), créations qui pourront ensuite être reliées afin de constituer une planche de méditation à accrocher chez vous ou dans une salle de yoga. Une couverture rigide et customisée sera également créée, afin de garder précieusement les réalisations et les transporter sans les abîmer.

- chaque journée se terminera par un temps de partage et un complément d'approche théorique du rôle des Tattwas dans notre vie, selon le Yoga.

Le contenu et les pratiques proposées sont adaptées à tous les niveaux. En outre, ce stage permettra d'acquérir une structure fine d'enseignement pour les Professeurs de Yoga, Sophrologues, Energéticiens, Professeurs de Qi Cong ou Tai Chi, ainsi que toutes les personnes qui travaillent sur la relation entre le corps et l'esprit, et qui souhaitent ouvrir cette relation également à la création artistique.

Les personnes ayant déjà participé à un stage ART-YOGA précédemment à l'Atelier du Laurier Rouge peuvent se ré-inscrire, le thème de la semaine étant complètement nouveau.

Le stage est co-animé par [Catherine Mazarguil](#) et Thierry Jumeau : Professeur de Yoga (Viniyoga France Fondation), certifié en Yoga-Thérapie (Institut de Yoga-Thérapie, en relaxation (RYE - Recherche sur le Yoga dans l'Education).

Dates : du lundi 8 au vendredi 12 Juillet 2019

Tarif : 460 €. Paiement pour moitié en deux fois (un chèque à l'ordre de "Atelier du Laurier Rouge" à l'inscription, un deuxième chèque à l'ordre de "Thierry Jumeau" à établir lors du stage)

Matériel artistique fourni ; salle de yoga toute équipée (tapis, coussins, zafus, couvertures).

Chèques Vacances acceptés

L'Atelier étant déclaré « Organisme de Formation » depuis 1994, ce stage peut faire l'objet d'une prise en charge financière dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue ; dans ce cas le tarif est à 950 € le stage.

Si vous êtes Travailleur Indépendant, vous pouvez monter un dossier pour un remboursement par la FIF PL.

Autres informations dans [MODALITES PRATIQUES](#)

Renseignements et inscription :

Tel : 03 25 70 69 35

Email : [laurier.rouge@wanadoo.fr](mailto:laurier.rouge@wanadoo.fr)



**Thierry Jumeau**

**Professeur de Yoga**

(Institut Français de Yoga)

**Certifié en Yoga-thérapie** (Université Européenne des Sciences et Ressources Humaines), **en relaxation** (Fédération Internationale de Relaxologie)

J'enseigne le Yoga depuis 1995, dans des associations, à l'université et en consultations individuelles.

J'ai effectué des séjours en Inde afin d'approfondir mon expérience personnelle et professionnelle en Yoga.

J'ai 30 ans d'expérience en accompagnement sociale (enfants, adultes, personnes âgées, personnes handicapées)

Par ailleurs je suis formé en sciences de l'éducation et en gestion du stress dans différentes universités

Ma formation en Yoga Nidra avec l'association Recherche sur le Yoga dans l'Education (RYE), à l'atelier du Laurier Rouge en articulation avec la créativité, ainsi que mes formations à la relaxation durant mes études en gestion du stress, associées à mon expérience personnelle et professionnelle m'ont conduit à organiser cette formation.