

Yoga des yeux,

Respiration et Relaxation, une réponse au stress

Les 23 et 24 novembre 2019, Maison de l'Inde à Paris

PROGRAMME

Lors de ce séminaire, respiration, relaxation et yoga des yeux seront expérimentés comme des approches séparées ou complémentaires pour appréhender le stress.

Le week-end débutera par une présentation sur l'anatomie de la respiration, clé de voute du yoga, porte d'entrée de la relaxation et surtout de la conscience de l'instant.

Puis, des ateliers sur le stress et des pratiques de yoga, de *yoga nidra* et de yoga des yeux alterneront pour approfondir l'apaisement aussi bien physique, émotionnel que mental et pour améliorer la vision tant externe qu'interne. Cela ouvrira à une possibilité de changement dans la vision des situations.

Samedi 23 novembre

- 9h00-12H00, Olivier GAGEY
- 14h00-17h00, Michel du Moutier et Thierry JUMEAU

Dimanche 24 novembre

- 9h00 -12H00, Michel du Moutier et Thierry JUMEAU
- 14H00 -17h00, Michel du Moutier et Thierry JUMEAU

Tarif week-end : 85€ pour les adhérents / 90€ non adhérents

N'oubliez pas !

Samedi 23 novembre à partir de 17h30 notre Assemblée Générale, suivie d'un apéritif

Merci d'envoyer votre règlement et votre bulletin d'inscription à :
Viniyoga Fondation 11 rue de Champagne 95100 ARGENTEUIL

Yoga des yeux,

Respiration et Relaxation, une réponse au stress

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail

Je suis :

- Elève en yoga
- Stagiaire en formation de professeur de yoga ou yogathérapie
- Professeur de yoga/yogathérapie
- Autres :

AUTORISATION DE DIFFUSION D'IMAGE

Nom :

Prénom :

J' autorise OUI - NON (*entourer la mention choisie*)

La Viniyoga Fondation à diffuser mon image sur le site internet et facebook de l'Association.

Date :

Signature :

