

Modalités pratiques Le week-end des 13 et 14 avril 2019

15 à 16 personnes maximum. Minimum de 8 personnes.

Accueil à 9h30 le samedi ; fin du stage le dimanche à 17h

Stage en résidentiel Hébergement au Gîte de Marbois chez Christian et Aline Torrell, Marbois 09230 Contrazy tél 06.85.54.83.95

<http://www.gite-de-marbois.com/> (environ 1h10 de route depuis Villeneuve)
draps et couvertures fournis, apporter linge de toilette et effets personnels
tapis de yoga fournis, apporter ses propres coussins, plaids, mousses...crayon noir, crayons de couleur ou feutres .

Les repas Prévoir tous les repas (les déjeuner et dîner du samedi , le petit déjeuner et le déjeuner du dimanche) sortis de votre panier (auberge espagnole)
Possibilité de conserver au frais et de faire réchauffer sur place

Le tarif

110 euros pour l'enseignement pour les deux jours

+ 47 euros pour l'hébergement (nuit et location de la salle comprise), tarif qui sera réduit au-delà de 8 participants, à régler séparément à l'ordre de l'ASDV.

+ 88 cents de taxe de séjour

Soit un total de 157,88 euros pour le week-end

Possibilité de nuit supplémentaire la veille, à préciser à l'inscription + 10 euros

Comment s'inscrire ? préinscription par mail au près de Mylène et Marie dès que possible et confirmation par courrier au plus tard fin février 2019.

myleneaznar@gmail.com et mc2-loiseau@laposte.net

Bulletin d'inscription A renvoyer à Mylène Aznar
52 rue des Vanniers 31270 Villeneuve Tolosane

Nom.....**Prénom**.....

Adresse mail.....**@**.....

Téléphone.....

Je m'inscris au stage du lâcher prise des 13 et 14 avril 2019 à Marbois et verse en acompte 55 euros pour l'enseignement . Je prends note que les arrhes ne seront pas remboursés si je me désiste après le 13 mars 2019.

Fait à le

Signature

« LE LACHER PRISE EST A LA FOIS UN CHEMIN ET UN RESULTAT »

THICH NAT THAN

Stage de Yoga et bien-être

Les **13 et 14 avril 2019** à Marbois



- ✓ A quoi résistons-nous ? Nous cramponnons nous ?
- ✓ Pourquoi avons-nous tant de mal à lâcher prise ?
- ✓ Pourquoi voulons-nous tout contrôler ?
- ✓ Y aurait-il des croyances ou des peurs en jeu ?
- ✓ Quels sont les moyens que le yoga nous propose pour nous aider à mettre en œuvre plus de lâcher prise au quotidien ?
- ✓ Quels autres outils peuvent également nous aider ?

UNE RECETTE CONCOCTEE PAR MYLENE ET MARIE

LES INGREDIENTS DE CE WEEK-END



Mixez sur une nappe de joie, tout cela enrobé de bienveillance, à partager et goûter ensemble ...

...Et la cerise sur le gâteau ?

Le cadre, un lieu magnifique au cœur de l'Ariège

SI CELA VOUS DONNE FAIM....

RDV A MARBOIS LES 13 et 14 avril 2019....

Les enseignantes...ont découvert le yoga ensemble !

Au-delà de la mise en œuvre d'un effort nécessaire par le travail postural et respiratoire pour récolter les bienfaits de cette discipline, nous avons découvert dans le yoga une vraie philosophie de vie : l'approfondissement de la connaissance de soi mais également une opportunité d'apprendre le lâcher prise.

« Le yoga est à la fois le chemin et le résultat » et nous sommes heureuses de continuer à avancer sur le chemin en récoltant les fruits...



Marie Loiseau

Formée par François Lorin, diplômée de l'Institut français de yoga en 2008, j'enseigne le yoga au sein de l'AVY depuis cette même année.

« Le lâcher prise : moins contrôler, moins vouloir saisir, accepter de se poser et de tout déposer sur le tapis puis dans sa vie ; chaque fois que j'y parviens, le résultat est magique : il me suffit de me laisser porter par la vie, de ne pas résister et je réalise au bout du compte que tout est parfait ainsi. C'est si simple et pourtant cet apprentissage est sans doute celui d'une vie.

Et la vie se charge encore souvent de me donner des occasions de me tester... »

Mylène Aznar

Formée par Bernard Bouanchaud, diplômée de l'Institut français de yoga depuis 2010, j'enseigne le yoga depuis 2008 au sein de l'AVY.

« Après de nombreuses années passées à vouloir tout contrôler, la vie m'a fait le cadeau de vivre une expérience douloureuse au cours de laquelle j'ai dû apprendre à tout lâcher. Dès ce jour j'ai emprunté une toute nouvelle route dont le yoga fait partie ; j'ai ainsi accédé à de nouvelles vues et possibilités. J'ai choisi de voir la perfection là où elle est et non pas là où elle devrait être.

J'ai appris à dire oui à la vie et à devoir le redire encore à chaque fois que la vie me joue un de ses petits tours! »