

THEME

Yoga et relation

LIEU

**La Lompréthèque,
52 rue de l'Eglise à LOMPRET
(face à l'Eglise - parking)**

TARIF

Pour les 2 jours :

Adhérents : 40 €

Extérieurs : 40 € + 10 € d'adhésion à Y.L.D.A.

Pour une journée :

Adhérents : 25 €

Extérieurs : 25 € + 10 € d'adhésion à Y.L.D.A.
(pas de tarif spécial demi-journée)

HORAIRES

**Stage samedi de 10 h à 16 h 30
(Accueil à partir de 9h30)**

**Stage dimanche de 10 h à 16 h 30
(Accueil à partir de 9h30)**

Déjeuner le midi sous forme d'auberge espagnole. Le club offre des boissons.

Yoga LOMPRET

tél : 06-78-12-00-28

mail : yoga-lompret@gmail.com

site : marea.link/yoga-lompret

Programme

Ce stage s'articulera en deux journées :
- le samedi, nous évoquerons Yama : le réfrènement et le retournement de nos comportements d'affirmation et de protection de l'égo,
- le dimanche, Niyama : développement personnel pour aller vers le Soi.

Nous pratiquerons (corps, souffle, énergie, son, jeux méditatifs, méditation), et réfléchirons ensemble sur l'apport du yoga dans notre vie relationnelle.

Ce programme est un ensemble. Néanmoins vous pouvez, si cela vous convient mieux, vous inscrire à une seule journée.

Michèle LAVEDAN

a enseigné le Yoga dans la région lilloise entre 1982 et 1991 (diplôme de l'Ecole Française de Yoga du Nord en 1984, dans laquelle elle a ensuite été formatrice), dans la région bordelaise entre 1992 et 1994, et depuis 1995 dans la région toulousaine.

La source essentielle de l'enseignement est la transmission de Gérard Blitz (dans la lignée de T. Krishnamacharya de Madras, et celle du zen de Maître Deshimaru), à laquelle s'ajoutent celle du tantra yoga de Swami Satyananda (Monghyr) et celle du Yoga de l'Energie d'Yves Mangeart et Martine Texier.

*Elle a également reçu la formation en **Yoga du Son** à l'Institut des Arts de la Voix avec Patrick Torre et elle est diplômée de l'école EVE - **Yoga et Maternité** - de Martine Texier et Yves Mangeart.*

**BULLETIN
D'INSCRIPTION**

**au stage
des 2 et (ou) 3 MARS 2019**

À faire parvenir à
Club de yoga
5, allée Bernard de Clairvaux
59840 LOMPRET

**Accompagné du règlement
(chèque à l'ordre de Yoga-Lompret)
Pour une bonne organisation, merci de répondre
avant le 20 février 2019**

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Courriel :

s'inscrit au stage
cocher le ou les jours choisi(s)

le samedi 2 mars (matin, a.m., ou les deux)

le dimanche 3 mars (matin, a.m., ou les deux)

Les PLACES sont LIMITEES

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée

Michèle LAVEDAN



La LOMPRETHERQUE



Chacun apporte son tapis (possibilité de prêt par le club) et pour votre confort, vous munir d'un plaid et d'un banc ou coussin de Yoga



*en association avec le
club de yoga de Lambersart*

ORGANISE UN
WEEK-END de STAGE

Animé par
Michèle LAVEDAN

Les 2 et 3 MARS 2019

*samedi de 10h à 16h30
dimanche de 10h à 16h30*

**à la Lompréthèque
de LOMPRET**