



# INSCRIPTION STAGE

Sam. 6 et dim. 7 juillet 2024  
OSNY



---

## « de la Dualité à l'Unité, en Yoga » comment dépasser ce qui s'oppose en nous, nos tiraillements ?

---

**Proposé par** Agnès LE BARS et Nathalie THOMAS

Déroulé	samedi 6	dimanche 7
	<u>9h15</u> : accueil	<u>9h15</u> : accueil
	<u>9h30</u> - 10h30 théorie	<u>9h30</u> - 10h30 théorie
	<u>10h45</u> -12h30 pratique du yoga	<u>10h45</u> -12h30 yoga
	<u>Pique-nique</u> et balade exploratrice (Grouchy)	<u>12h30</u> Fin
	<u>14h30-15h30</u> suite de la théorie	
	<u>15h45-17h30</u> pratique du yoga / méditation	

**Contenu** Itinéraire philosophique dans l'Inde classique et autres traditions : courants dualistes (Samkhya...) et non dualistes (Advaita...) etc...  
Comment dépasser les paires d'opposés grâce à la pratique du yoga ?  
Exploration des polarités du corps par les postures et l'éveil des perceptions, en allant vers un état plus profond d'harmonie. Animation à deux voix pour un même yoga.

**Lieu** Maison des Associations d'OSNY - salle de danse au RDC  
10, place des Impressionnistes 95520 Osny / Parking sur place

**Tarif :** 130 € pour les adhérents à l'asso. Yoga Pour Soi / 135 € pour les extérieurs  
Chèque à l'ordre de Yoga Pour Soi. Envoyer l'inscription à l'adresse ci-dessous + un mail pour informer de votre envoi

**Venir avec** un tapis (+ un coussin bien ferme et une couverture, si possible),  
des vêtements souples (nuque dégagée), une petite bouteille d'eau.  
un pique-nique et des chaussures pour marcher dans le parc

---

**Sam. 6 et dim. 7 juillet 2024 / YOGA « dualité, unité en yoga »**

NOM ..... PRENOM..... Tél : .....

Mail : .....

Pensez à indiquer vos fragilités au moment de l'inscription.

-----  
Pour faciliter l'inscription écrire à :  
Association « YOGA POUR SOI » c/o Nathalie THOMAS  
114 Ter, Bd Jacques Tête 95300 PONTOISE  
[nathalie-thomas@hotmail.fr](mailto:nathalie-thomas@hotmail.fr) / 06 21 22 20 59