



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

9h15 : accueil
9h30 - 10h30 théorie
10h45-12h30 pratique du yoga
Pique-nique et balade exploratrice (Grouchy)
14h30-15h30 suite de la théorie
15h45-17h30 pratique du yoga / méditation

dimanche 7

9h15 : accueil
9h30 - 10h30 théorie
10h45-12h30 yoga
12h30 Fin

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 / 06 21 22 20 59