

INSCRIPTION

**Stage des 18 Novembre
et 19 Novembre 2023**

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Localité :

Tel :

E-mail :

S'inscrit pour le stage :

Les 18 Novembre et 19 Novembre

Le 18 Novembre seulement

Le 19 Novembre seulement

**Les inscriptions pour les deux jours sont
prioritaires.**

Mode de paiement :

Espèces

Chèque bancaire

Total payé :

Pour vous inscrire :

Association « Yoga pour Tous »

4 rue Baudri de Bourgueil

35200 RENNES

Tel : 09 73 54 74 60 ou 06 50 90 08 36

Mail : yoga.pourtous@gmx.fr

ORGANISATION

Nous comptons sur les bonnes volontés pour nous aider à préparer la salle le samedi matin à partir de 9 h et aussi pour remettre la salle en place le dimanche après 16 h 30.

Prévoir un pique-nique si vous souhaitez déjeuner sur place.

Si vous n'avez pas de solution d'hébergement à Rennes, contactez-nous suffisamment à l'avance. Nous pourrons vous proposer de loger chez un membre de l'association.

Apporter un plaid pour la détente. Il y aura des tapis sur place mais, cependant, vous pouvez apporter le vôtre.

Il n'y aura pas de confirmation de votre inscription si elle est acceptée.

LES ORGANISATRICES

Régine, Eliane, Annick, Brigitte, Laure

Association YOGA POUR TOUS

4 rue Baudri de Bourgueil

35200 RENNES

Tel: 02 99 53 94 13

Mail : Yoga.PourTous@gmx.fr

<https://yogapourtous35.wordpress.com>

A l'écoute du souffle dans la posture, découvrir son espace intérieur

Nous cultiverons dans l'esprit du yoga cette présence au souffle qui nous ouvre à une conscience plus intense du corps et de l'énergie qui nous anime.

Nous proposerons des postures variées et progressives, permettant d'explorer les liens entre le corps physique, le souffle et le mental, et de les réunir.

Nous accéderons ainsi à un espace intérieur accueillant, ouvert et bienveillant, procurant une sensation de plénitude.

Nous pratiquerons dans le respect du corps et des possibilités de chacune et de chacun, quelles que soient ses facilités.

INTERVENANTS

Patrick Le Portal

Enseigne le yoga depuis plus d'une trentaine d'années. Formé à l'Ecole Française de Yoga de L'Ouest (EFYO) affiliée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY) puis formateur dans cette même structure. Il donne maintenant des cours à Tours et en Touraine.

Sa pratique est inspirée par B.K.S. Iyengar et Nil Hahoutoff. Elle est orientée sur la présence du souffle dans la posture.

Michèle Le Portal

Pratique le yoga depuis plus d'une trentaine d'années et donne des cours de yoga depuis vingt ans dans une association. Formée à l'Ecole Française de Yoga du Nord (affiliée à la FNEY), elle a ensuite fréquenté l'EFYO.

Sa pratique est inspirée par Roger Clerc (Yoga de l'Energie). Elle est orientée sur l'écoute des sensations dans le corps pendant la posture.

Patrick et Michèle se connaissent depuis vingt ans et co-animent, depuis plusieurs années, un cours de yoga près de Tours.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates

Samedi 18 Novembre
*Accueil à partir de 9h
9h30-12h30/14h-17h*

Dimanche 19 Novembre
9h-12h/13h30-16h30

Lieu

Maison des familles
– 2 allée Joseph Gémain –
35000 Rennes –

Pour y aller

Métro Cleunay
En voiture rocade sud sortie
Cleunay

Le coût du week-end est de 100 euros. Il est possible de ne venir qu'à une seule journée, le samedi ou le dimanche. Le coût d'une journée est de 50 euros.

N.B. : ces tarifs ne doivent pas vous empêcher de suivre le stage. En cas de problèmes financiers, n'hésitez pas à nous en parler.

**Samedi 18 et
dimanche 19 Novembre
2023**

Stage de yoga



**A l'écoute du souffle dans la
posture, découvrir son espace
intérieur**

avec

Michèle et Patrick Le Portal