



LIEU DU STAGE

Salle des fêtes de Villeneuve sous Pymont, dans un environnement calme au contact avec la nature, propice à la détente et à la présence à soi

MATÉRIEL

Tenue chaude (thermostat à 20°) et confortable

Tapis épais pour la pratique

Couverture et support pour l'assise

De quoi prendre des notes

PARTICIPATION AUX FRAIS

	Week-end	Samedi
Adhérent de l'association Chemins d'Eveil	40€	30€
Non-adhérent	75€	55€

Demi-tarif : étudiants, moins de 26 ans, RSA, chômeurs.

Toute demi-journée du samedi sera réglée comme une journée complète.

INSCRIPTIONS

Enregistrées par ordre d'arrivée, elles doivent être accompagnées de leur règlement

Nous n'envoyons pas de confirmation d'inscription mais nous vous prévenons si le stage est complet

Pensez à vérifier votre courriel la veille du stage en cas d'annulation

DÉSISTEMENT

Tout désistement intervenant moins d'une semaine avant le stage ne peut donner lieu à remboursement

RENSEIGNEMENTS

Anne-Marie Meudre 07 86 82 05 45
Isabelle Jaillot 06 83 27 13 82
Odile Sappez 06 23 95 12 37
Sandrine Peyronel 06 76 80 49 60

CHEMINS D'ÉVEIL



Vieillir en yoga

Stage animé par

Ora Josef-Hay

vendredi 17 novembre 2017 :
conférence – 19h-20h30
salle du chanois à Perrigny,
rue de la Lième

samedi 18 novembre 2017 :
9h-17h30

dimanche 19 novembre 2017 :
9h-12h

stage : salle des fêtes
de Villeneuve sous Pymont
(près de Lons le Saunier)
Jura - 39

L'ENSEIGNANTE

Diplômée de l'Ecole de yoga d'Energie d'Évian, Ora Josef-Hay a découvert le yoga en 1976 en Israël et l'enseigne au niveau professionnel depuis 1991. Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, élève de Boris Tatzky, elle suit le cursus de formation de formateurs ainsi que des stages plus ponctuels sur des aspects divers du yoga. Par ailleurs, elle a suivi les enseignements du docteur Bohle sur le yoga thérapie et l'éducation à la santé par le yoga. Elle a approfondi l'étude des textes traditionnels auprès de ces deux enseignants. Ora a déjà animé trois stages organisés par l'association Chemins d'Eveil.



LE STAGE

Vieillir en yoga

Vieillir est naturel. Et pourtant, en occident, une grande majorité des gens redoutent cette période de la vie et cherchent à tout prix à maintenir une apparence de jeunesse. Rappelons que notre Être intérieur n'a pas d'âge. Et si nous apprenions à accueillir cette phase de la vie avec joie et légèreté en donnant sens à notre vie !

Lors du stage, nous verrons comment nous ajuster physiquement et mentalement pour vivre plus sereinement et ceci grâce à la pratique, à des exposés théoriques et un temps de questions et réflexion.

Stage tout public
Débutants et pratiquants
sont les bienvenus

LE DÉROULEMENT DU STAGE

vendredi 17 novembre 2017

de 19 h à 20 h 30 : Conférence
« **Vieillir ou grandir ?** »
ouverte à tous

samedi 18 novembre 2017

9 h	Accueil
de 9 h 30 à 12 h 30	Pratique
de 12 h 30 à 14 h	Repas tiré du sac
de 14 h à 17 h 30	Exposé et pratique

Pour le repas, chacun peut apporter un plat à partager ; tisanes et eau chaude seront à disposition

dimanche 19 novembre 2017

De 9 h à 12 h	Pratique
---------------	----------

Découper selon le pointillé

Bulletin d'inscription

Stage avec **Ora Josef-Hay**
samedi 18

et dimanche 19 novembre 2017

à retourner avec votre règlement à :

Laurence GODARD

10 D rue Anne Frank

39000 Lons-Le-Saunier

E-mail : laurence.godard@univ-fcomte.fr

Tél : 06 88 55 20 32

Date limite d'inscription :

le vendredi 3 novembre 2017

(après cette date, téléphoner à Laurence GODARD)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Etes-vous ? (cocher)

-enseignant de Yoga ? oui non

-débutant en Yoga ? oui non

-adhérent à « Chemins d'Eveil » ?

oui non

Je **participerai** (cochez et complétez)

à la conférence du vendredi soir

au week end complet

Adh 40 € / non adh 75 €

à la journée de samedi

Adh 30 € / non adh 55€

À régler par **chèque** uniquement
à l'ordre de « Association Chemins
d'Eveil »

Je souhaite une facture pour le stage

Date

Signature

