**Journée YOGA**

**Le yoga aux 8 membres**

**Par Martine DUCHON**

**Samedi 8 juin 2024 à POIX-TERRON (08)**

**Salle de la Vence**

Cet atelier prendra appui sur les *yogas*-*sutra,* texte plusieurs fois millénaire, pour proposer à chacun de réfléchir et de mettre en œuvre un lien juste entre sa pratique de postures et de sons et les actions de son mental par le biais du *prāṇāyāma*.

**Dates et horaires**  samedi 8 juin 2024 2020 de 9 heures à 18 heures

**8 heures 45** accueil

 9 h 00– 10 h 15 **théorie** : "Les 8 membres du yoga ?"

10 h 30 – 10 h 45 "Comment le souffle ajuste les postures ?"

11 h 00 – 12 h 30 **pratique**

12 h 30 – 14 h repas (possibilité de piqueniquer sur place)

14 h – 16 h 15 **théorie** " Les sons en yoga et vers le *prāṇāyāma*

16 30 – 17 h 30 **pratique**

17 h 30 – 18 h temps pour les questions et la conclusion

**18 heures** fin de la journée

**Tarifs**

45 € pour la journée - 50 € pour les non-adhérents de VFF. (Pensez à prendre vos tapis)

**Lieu**

salle de la Vence à Poix-Terron

**Le Professeur**

Martine enseigne le yoga selon l’école de Krishnamacharya et de TKV Desikachar. Elle est professeure de Yoga depuis 1987, Yoga-thérapeute depuis 2014 et formatrice de professeurs depuis 2017. Elle a été formée Bernard Bouanchaud et le Dr Natesan Chandrasekaran (Viniyoga Healing Foundation) dont elle devient ensuite l’assistante. Aujourd’hui elle se consacre entièrement à la transmission du yoga et est la Présidente très active du conseil d’administration de l’association Viniyoga fondation.

Plus d’informations par email chantal.colin@wanadoo.fr ou par téléphone 03.24.35.44.30 ou 07.81.71.76.80.

Enfin, vous pouvez télécharger le flyer sur le site <https://www.viniyoga-fondation.fr>

Bulletin d’inscription

Nom :………………………………………………………………………………

Prénom :………………………………………………………………………….

Adresse ………………………………………………………………………….

Code Postal :………………………….

Ville …………………………………………………………………………….

Téléphone :………………………………

E-mail :……………………………………………………………………………

Nom de votre professeur :……………………………………………….

Je m’inscris à la journée du 8 juin 2024.

J'adhère ou

Je suis adhérent-e à la Viniyoga Fondation France

Signature :

Date :………………………..

A remettre à votre professeur avec votre chèque d’inscription, avant le 8 mai 2024 à :

Ou inscrivez-vous directement sur [www.viniyoga-fondation.fr](http://www.viniyoga-fondation.fr)