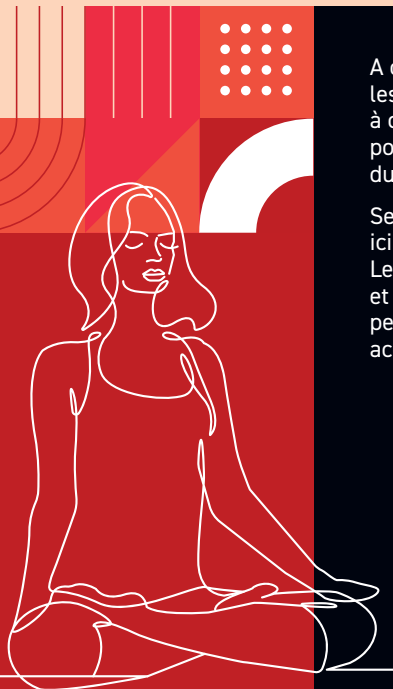


Stage de Yoga

Vivre et accueillir ses émotions
avec le yoga à la salle de danse de GRUFFY



A contre-courant de ce que l'on entend fréquemment, les émotions ne sont pas un problème à gérer, un symptôme à contrôler. Elles sont bien au contraire de subtiles messagères pour nous informer de ce qui nous touche et nous traverse, du pétilllement de la joie au poids de la tristesse.

Selon leur intensité, elles peuvent s'ancrer, se figer, peser ici ou là dans le corps et entraver la qualité du souffle. Le yoga est bienvenu pour dissoudre les tensions dans le corps et ramener calme et apaisement en soi. Au fil du temps, la pratique permet d'instaurer un dialogue pacifié avec les émotions, de les accueillir et de composer au mieux, dans l'écoute et la douceur.

Une séance de 2 heures, consacrée à l'ouverture et la libération du mouvement, associant pratique posturale et respiratoire, méditation et relaxation, suivie d'un moment convivial d'échange et de partage.

Centrage, mouvement et présence au souffle : ces ingrédients indispensables de la pratique constituent des alliés qui peuvent s'inviter au quotidien pour ouvrir la voie vers un état durable de détente et de paix.

« Sans émotion, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. » Carl Gustav Jung.



Frédérique GOUZY

Formée au sein de l'ETY de Claude Maréchal, pratique le yoga depuis une quinzaine d'années et enseigne cette discipline, en individuel, en entreprises et en cours collectif, depuis 6 ans.

Informations pratiques

Date : le samedi 30 novembre 2024

Horaires : de 9h à 11h30

Lieu : Association Art & Mouvement du Semnoz
salle de danse - place des Ecoles - 74540 GRUFFY

Matériel : Tapis et matériel fournis. Prévoir une tenue souple et confortable, un plaid ou un vêtement chaud pour les temps de relaxation.

Stage ouvert à toutes et tous, débutants ou pratiquants confirmés, assuré avec un minimum de 8 personnes.

Coût : 25€ / personne.

Renseignements et inscriptions (avant le 22 novembre 2024) :

Frédérique GOUZY :
frederique.gouzy@yahoo.fr et au 07 89 01 01 68

Bulletin d'inscription

(un bulletin par personne)

à compléter, signer et retourner **avant le 22 novembre 2024** à :
Art et Mouvement du Semnoz / Annick FARAMAZ
Place des Ecoles - 74540 GRUFFY

Coordonnées de l'élève

Nom

Prénom

Date de naissance / /

Adresse

.....

.....

Tél

Email

Je souhaite participer au cours de :

Yoga du samedi 30 novembre 2024

Tarif unique 25 €

Règlement

Je joins à la présente un chèque de : €

à l'ordre de Art et Mouvement du Semnoz

Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné(e) :

.....
mère, père, tuteur, autorise ma fille, mon fils :

.....
à participer au stage de yoga du samedi 30 novembre 2024 à Gruffy. Les organisateurs n'assurant pas la garde des mineurs, je déclare avoir pris les dispositions nécessaires à cet effet. Voici mes coordonnées :

Nom

Prénom

Adresse

.....

Tél

Email

Signature

