

TROUVER L'UNITE, EN SOI ET AU-DEHORS DE SOI

STAGE DE YOGA



Le yoga porte dans son étymologie même la notion de reliance. Comme toutes les voies de sagesse, il est un chemin d'unité. Unité en soi pour rencontrer et harmoniser nos parts corporelles, mentales, émotionnelles et intérieures. Unité au-dehors de soi, car le yoga est également une éthique de vie qui ouvre à la conscience de ce qui nous dépasse et nous relie au monde.

Dans un quotidien qui par son rythme et ses injonctions nous éloigne de notre nature et de notre justesse, le yoga est une pratique de réconciliation. Dans un monde de plus en plus marqué par la polarisation, la séparation et le rejet, le yoga, par les valeurs qu'il renferme, appelle à reconnaître et préserver notre humanité commune et partagée, en lien avec tout ce qui vit.

Une séance de 2 heures, pour accueillir le corps, le souffle et l'intériorité en s'appuyant sur un mouvement progressif, ajusté et un souffle libre. Pratique posturale et respiratoire, méditation et relaxation, suivies d'un moment convivial d'échange et de partage seront au programme de cette matinée.

En cette période automnale, laisser tomber ce qui pèse et revenir à notre essentiel. La pratique est un espace où le corps peut se déposer, où le souffle peut nourrir, où la conscience peut s'élargir. La pratique, comme un miroir et comme un guide.

Bulletin d'inscription

A compléter et retourner avant le **17/11/2026**
À Frédérique Gouzy – 1, route d'Ecle – 74150 RUMILLY

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

☐ Je souhaite participer au stage

Je joins mon règlement de 25,00 €

☐ En espèces

☐ Par chèque à l'ordre de Frédérique Gouzy



★ Date : le 21 Novembre 2026

★ Horaires : de 9 heures à 11 heures 30

★ Lieu : Association Art & Mouvement du Semnoz - Salle de danse – Place des Ecoles – Gruffy

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

★ Stage ouvert à tous, débutants ou pratiquants confirmés

★ Coût : 25,00 euros

En partenariat avec l'association Art & Mouvement du Semnoz