

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif :

- **60 €** (Couple : 105 €)
- *Étudiant & chômeur* : ½ tarif sur justificatif
- **plus Adhésion obligatoire : 15 € pour 2016.2017** (couple 25 €)

INSCRIPTION

Limite d'inscription :

Lundi 5 décembre 2016.

Après cette date téléphoner.

- Les inscriptions sont prises accompagnées de leur règlement et par ordre d'arrivée.

- **Il n'y a pas de confirmation d'inscription**, nous vous prévenons si le stage est complet.

Désistement : s'il intervient moins d'une semaine avant le début du stage, ne peut donner lieu à remboursement.

DEROULEMENT DU STAGE :

Samedi : Accueil 13 h 30

Pratique 14 h/18 h 30

Dimanche : Accueil 8h45

- **Pratique du matin : 9 h/12 h**

- **Pratique de l'après-midi : 13 h 30/15 h 30**

- **Repas : 12 h/13 h 30** – le repas peut être pris ensemble dans un esprit de convivialité. Chacun peut apporter un plat à partager (salé ou sucré), boisson, couverts, (café, thé bienvenus...)

LIEU DU STAGE

Salle "La Saint-Claude"

37 rue Francis Clerc

25000 Besançon

→ **Boulevard Léon Blum**, au croisement de la rue de Vesoul, remonter en direction de Vesoul, Prendre tout de suite à droite Rue Jean Wyrsch, puis au feu, 2^{ème} à gauche, rue Francis Clerc.

→ **Parking** : Quelques places sur le parking du gymnase, et le long de la rue.

→ **BUS Ginko** :

Ligne 2 : Planoise ⇌ Orchamps (par Campus)

Ligne 4 : Founottes ⇌ Saint Claude (par Centre-Ville) / Arrêt Brossolette Greta

Ligne 8 : Campus ⇌ Centre-Ville

Ligne 22 : La Fayette ⇌ Orchamps (par boulevard)

MATERIEL :

Tapis de pratique, tenue confortable, plaid de relaxation, zafu ou banc de méditation. Carnet de notes.

HEBERGEMENT :

- Chez un adhérent, en faire la demande lors de l'inscription.
- *(Merci aux adhérents qui proposent un hébergement de se faire connaître à l'avance)*
- Ou Centre International de Séjour tél. 03.81.50.07.54.

RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL

Tel : 03 81 81.26.64 ou 06 33 08 90 34

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

STAGE DE YOGA

Animé par



ORA JOSEPH-HAY

Enseignante de Yoga depuis 1991

Ecole de yoga d'Energie d'Evian.

Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY).

Thème du stage :

« Mieux vieillir en donnant sens à notre vie »

Apprendre à accueillir les différentes phases de la vie avec joie et légèreté.

**Samedi 10
& Dimanche 11
DECEMBRE 2016**

Lieu du stage :

Salle « La Saint Claude »

37, rue Francis Clerc

25000 BESANCON

Retourner ce bulletin à :

Martine OEHL

App.19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

Stage limité à 50 personnes.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Ora JOSEF-HAY

Samedi 10 & Dimanche 11 DECEMBRE 2016

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :
(Écrire en script)

Tarif : 60 € - Couple : 105 €

(Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif)

Adhésion obligatoire 2016.2017 : 15 € (couple 24 €)

À régler par chèque bancaire à l'ordre de l'UCY

TOTAL :

Demandez-vous un hébergement ?

Êtes-vous enseignant de Yoga ? oui non

Date :

Signature :

PRESENTATION DU THEME :

« Mieux vieillir en donnant sens à notre vie »

Apprendre à accueillir les différentes phases de la vie avec joie et légèreté !

Vieillir est naturel. Et pourtant, en occident, nous redoutons cette période de la vie et cherchons à tout prix à maintenir une apparence de jeunesse.

Et si nous apprenions à accueillir les différentes phases de la vie avec joie, légèreté en donnant sens à notre vie ?

Rappelons que notre Etre intérieur n'a pas d'âge et en développant sa présence en nous il nous sera possible de cumuler les années en profitant pleinement de chacune d'elles.

Lors du stage nous verrons comment nous "ajuster" physiquement & mentalement pour vivre plus sereinement. Grâce à la pratique et à des exposés théoriques ainsi qu'un temps de questions et de réflexion.

PRESENTATION DE L'ANIMATRICE :



Ora JOSEF-HAY (ex Gébus est déjà venue en novembre 2011). Elle a découvert le yoga en 1976 en Israël et l'enseigne au niveau professionnel depuis 1991.

Elle est diplômée et membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY). Elle est membre de l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère.

Sa formation

Après 4 ans de formation à l'école d'Evian (Yoga de l'Energie), elle rédige un mémoire de fin d'étude sur le thème « Yoga et maternité ».

Elle suit pendant 5 ans le cursus complet de l'Académie du Yoga de l'Energie à Paris.

Son mémoire de fin d'académie porte sur le thème de la mort.

Elle suit régulièrement, les enseignements de Boris TATZKY (Académie du Yoga de l'Energie).

Elle participe également aux séminaires du docteur BOHLE portant sur le Yoga thérapie et l'éducation à la santé par le yoga.