

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs : 60 €

- Couple : 105 €
- Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif
- Adhésion obligatoire 2018.2019 : 15 €
(couple 24 €)

INSCRIPTION :

STAGE DE YOGA OUVERT A TOUS

Stage limité à 45 personnes.

Limite d'inscription :

Lundi 3 décembre 2018

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 8 h 45

- Pratique du matin : 9 h / 12 h 30

- Pratique de l'après-midi : 13 h 45 / 15 h 45

- 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 BESANCON

ITINERAIRE :

Depuis l'A36, sortie Besançon Centre

- à droite, direction N57, rue de Vesoul
- à gauche, rue Jean Wyrsch
- à gauche rue Francis Clerc. Se garer le long des rues adjacentes.

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)
- Centre International de Séjour –
Tél. 03 81 50 07 54
- FJT La Cassotte - tél. 03 81 51 98 60

RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL : Tel : 06 33 08 90 34

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com



STAGE DE YOGA

Animé par

Elisabeth ALIXANT

&

David LOUIS

Professeurs de yoga diplômés de l'Ecole
Kaivalyadhama en Inde. *Kaivalyadhama France* :
<https://www.kdham.fr/kdham-inde>

*Elisabeth enseigne dans la région de Pagnoz (Jura)
et David dans la région lyonnaise.*

Thème du stage :

**« HATHA YOGA
selon l'enseignement
de Kaivalyadhama »**

**Samedi 08 &
Dimanche 09
DECEMBRE 2018**

Lieu du stage :

**Salle « La Saint Claude »
37 Rue Francis Clerc
25000 BESANCON**

BULLETIN A RETOURNER à :

Martine OEHL

App.19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage E. ALIXANT & D. LOUIS

Samedi 08 & Dimanche 09 DECEMBRE 2018

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire LISIBLEMENT en script)

Tarif : 60 € - Couple : 105 €

(Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif)

Adhésion obligatoire 2018.2019 : 15 € (couple 24 €)

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

TOTAL :

Demandez-vous un hébergement ?

(Si oui nous vous contacterons)

Êtes-vous enseignant de Yoga ? *oui non*

Date :

Signature :

PRESENTATION DU THEME :

**« HATHA YOGA selon
l'enseignement de
Kaivalyadhama »**

Durant ce stage nous aborderons le yoga classique enseigné par Kaivalyadhama qui nous permet d'expérimenter, d'approfondir, de réfléchir aux propositions suivantes :

- ॐ Quelle place pour chacun dans le yoga ?
- ॐ Comment nous vivons le yoga ?
- ॐ Le yoga, outil au service de la vie.
- ॐ Les kriyas, qu'est-ce que c'est ?

Temps de pratiques des différentes propositions du yoga : asanas, pranayama, concentration et méditation.

Temps d'échanges.



PRÉSENTATION DES INTERVENANTS :

E. ALIXANT & D. LOUIS



Elisabeth ALIXANT, élève d'O.P. Tiwari depuis 1994.

- Diplômée en 2002 de Kaivalyadhama France pour l'enseignement du yoga.
- Obtient en 2008 le 'Breath Pranayama Certificate Course' à Kaivalyadhama Lonavla.
- A publié en 2006 une transcription de l'enseignement de Shri O.P. Tiwari 'Yoga, art de vivre et science de l'expérience' aux éditions du vendredi.
- Professeur/formateur pour Kaivalyadhama France. Elle enseigne le yoga depuis 1996.



David LOUIS, élève d'O.P. Tiwari depuis 1992.

- Diplômé de Kaivalyadhama Inde et France.
- David a été vice-président et président de Kaivalyadhama – France.
- Il enseigne le Yoga en région lyonnaise depuis 1998.
- Il est professeur/formateur et traducteur pour Kaivalyadhama France.