

BULLETIN A RETOURNER à :

Martine OEHL

App.19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage YIN YOGA

Samedi 23 & Dimanche 24 MARS 2019

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire LISIBLEMENT en script)

Tarif : 65 € - Couple : 115 €

(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 :

« YIN YOGA »

Le YIN YOGA est une pratique puissante dérivée du hatha-yoga qui puise ses influences en orient et en occident.

Grâce à une pratique lente, le YIN YOGA cible les articulations, les fascias et les tissus conjonctifs. Chaque posture est tenue plusieurs minutes et délivre une véritable invitation à travailler corps et mental.

Trouver la posture juste, celle qui convient à son corps, posture dans laquelle nous pouvons rester, immobile, écouter nos sensations, notre ressenti, rester dans le flot de notre respiration,
Observer, expérimenter et surtout accueillir.

YIN YOGA : Les fondements du Yin Yoga sont au nombre de trois : *la médecine chinoise, l'approche lente du Taoïsme et les postures du yoga indien.*

Un yoga méditatif qui nous invite à une rencontre avec nous même, comme une invitation à être et ne plus faire.

Un week-end de partage et d'échange avec une découverte du yin yoga mais aussi une pratique de Hatha-yoga, car le yin yoga est un parfait complément à des pratiques yang, plus dynamiques. Tout n'est qu'une question d'équilibre

Cynthia JOUFFRE



Professeure de yoga diplômée de l'Ecole Française de Yoga de Lyon (EFYL),
Élève de Boris Tatzky.

- *Se forme en yoga pré et post natal à l'institut de Gasquet Paris.*
- *Approfondit ses connaissances en yin yoga en suivant des stages à Paris (studio Gérard Arnaud) et auprès de Philippe Beer Gabel (Yoga pop Bordeaux).*
- *Elle suit régulièrement des retraites méditatives auprès de Maîtres tibétains et sous forme laïque avec la pratique du Mindfulness selon John Kabat Zinn avec Florence Meleo Meyer et Geneviève Hamelet.*