

INFORMATIONS PRATIQUES

Stage ouvert à tous - limité à 45 personnes

Limite d'inscription : Lundi 18/03/24

☎ *Après cette date téléphoner : 06.63.00.29.36*

PARTICIPATION FINANCIERE :

Tarif adhérents 75 € (+ 18 € si vous voulez adhérer)

Tarif non adhérents : 95 €

Etudiants & demandeurs d'emploi (sur justificatif) :

-adhérents 55 € (+ 18 € si vous voulez adhérer)

- non adhérents 75€

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.

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

Des exceptions seront consenties en cas de force majeure justifiée (maladie, accident, décès) : une participation de 50% sera demandée.

HORAIRES :

Samedi : accueil 14h

Pratique : 14h30 à 18h30

Dimanche : accueil 8h45

Pratique : 9h à 12h30 & 13h30 à 16h

Pause repas du dimanche : 12h30/13h30

Chacun apportera son repas tiré du sac.

(Café, thé bienvenus...)

LIEU DU STAGE :

Salle « Jean Zay »

97 Rue des Cras à Besançon

(Boulevard Léon Blum – rue des Cras – bât à droite – parking à gauche)

MATERIEL :

Tapis de pratique épais pour s'isoler du sol (ciment)

Tenue chaude et confortable - zafu de méditation, Plaid pour relaxation, Carnet de notes. (Des chaises seront mises à disposition si besoin).

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 en contactant **Annick LIMONGELLI***

Autres possibilités :

➤ Centre International de Séjour –

Tél. 03 81 50 07 54

➤ FJT La Cassotte - tél. 03 81 51 98 60

RENSEIGNEMENTS :

LIMONGELLI Chanudet Annick

Tel : 06.63.00.29.36

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

STAGE YOGA

Animé par

Myllarka

AEPLY d'IVERNOIS



Professeur de Yoga à
Marseille

Lignée Yoga de l'énergie

Élève de Boris Tatzky

formée à l'EFYSE

Formatrice EFYSE/EFYL

pendant 19 ans

« J'ai à cœur de transmettre ce que j'ai reçu avec rigueur et bienveillance. »

Thème du stage :

**« ASANA & COLONNE
VERTEBRALE :
architecture posturale
et construction
intérieure »**

**Samedi 23 &
Dimanche 24
MARS 2024**

LIEU DU STAGE : Salle « Jean Zay »

97 Rue des Cras à Besançon

BULLETIN A RETOURNER à :

LIMONGELLI Annick
6 Rue Basse 70190 BOULT

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Myllarka AEPLY D'IVERNOIS
« ASANA ET COLONNE VERTEBRALE : architecture
posturale et construction intérieure »
Samedi 23 au Dimanche 24 MARS 2024

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire LISIBLEMENT en script)

Tarif adhérent : 75 € (+ 18 € si vous voulez adhérer)
Tarif non adhérents : 95 €

Étudiants & chômeurs sur justificatif : adhérents 55€
(+ 18€ si vous voulez adhérer) - Non adhérents 75€

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

TOTAL :

- J'ai pris connaissance des règles de désistement dans les informations pratiques.
- Je demande un hébergement chez l'habitant si possible
- J'enseigne le yoga actuellement

Date :

Signature :

**« ASANA ET COLONNE
VERTEBRALE : architecture
posturale et construction
intérieure »**

Pour le Hatha Yoga, la colonne vertébrale est l'axe de l'être humain et celui de la Conscience.

En favorisant l'allongement de la colonne, la pratique posturale induit un « redressement intérieur », une nouvelle perception de soi et une meilleure vitalité.

Chaque -ASANA- (posture), sollicite un endroit précis du corps, rassemble l'esprit et libère le souffle. Nous sommes tour à tour celui qui fait la posture -KARTA- (l'acteur) et celui qui est, qui voit -DRASHTA- (le Témoin). Ainsi, le jeu postural rassemble et construit.

Expérimenter cela est l'objectif de notre stage.

**Myllarka AEPLY
D'IVERNOIS**



**Professeur de Yoga à
Marseille**
**Élève de Boris Tatzky,
formée à l'EFYSE -
lignée Yoga de l'énergie**

Formatrice EFYSE-EFYL pendant 19 ans.
Disciple de Swami Yogamudrananda Svarasvati.
Pratiquante de Vipassana (enseignement laïque de Goenka)

En 1990 sa rencontre avec Mataji-Swami Yogamudrananda Sarasvati fut déterminante. Elle lui a permis de comprendre la vraie simplicité, l'humilité sans lesquelles la pratique ne peut aboutir.

Parallèlement elle découvre Vipassana, l'enseignement laïque de Goenka qu'elle pratique quotidiennement.

En 2011, elle suit une formation avec le Dr Bernadette GASQUET sur « Périnée et grandes sportives » qu'elle utilise dans les cours yoga et maternité.

Dix ans de psychothérapie ont donné un nouvel éclairage à sa pratique et changé sa façon d'être au monde et ses croyances établies.

Site newsletters : yogasantrakamarseille.com