

Lieu : MJC Jules Berry 3 place Simon Dugaleix
16440 - MOUTHIERS

ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes

Date et Heures : le 26 février 2022 de 14h à 17h00

Pass sanitaire ou vaccinal obligatoire selon projet de loi en vigueur

Coût : Adhérents : 15 euros
Non adhérents : 15 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes
Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

YOGA sur CHAISE

Samedi 26 février 2022

Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et boisson

Lieu : MJC Jules Berry 3 place Simon Dugaleix
16440 - MOUTHIERS

ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes

Date et Heures : le 26 février 2022 de 14h à 17h00

Pass sanitaire ou vaccinal obligatoire selon projet de loi en vigueur

Coût : Adhérents : 15 euros
Non adhérents : 15 euros + 17,50 euros d'adhésion

Chèque à l'ordre de : IFY Poitou-Charentes
Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

YOGA sur CHAISE

Samedi 26 février 2022

Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et boisson

Intervenant : Véronique BLIN

J'ai commencé à prendre des cours de yoga en 2008 avec Sylvie Hyenne, puis avec d'autres professeurs de l'IFY.

En 2014 avec une amie, nous avons entrepris de nous inscrire à la formation de professeur avec Laurence Maman.

Le Yoga est toujours pour ma part un outil de développement.

Désormais à la retraite, je pratique en dilettante avec mes voisines et amies, je participe aux stages et je suis toujours l'élève de Sylvie.

Je vous propose, lors de ce mini stage, d'introduire le Yoga dans votre quotidien: nous n'avons pas toujours la possibilité de dérouler un tapis de yoga, mais nous avons toujours une chaise sous la main, ce qui permet d'adapter le Yoga à beaucoup de situations particulières (fatigue, douleurs articulaires, maladie, grand âge...).

Et ici, nous pourrions pratiquer "*en commençant là où on se trouve, dans l'état dans lequel on est, et ce qui doit se produire se produira*" TKV Desikachar.

Intervenant : Véronique BLIN

J'ai commencé à prendre des cours de yoga en 2008 avec Sylvie Hyenne, puis avec d'autres professeurs de l'IFY.

En 2014 avec une amie, nous avons entrepris de nous inscrire à la formation de professeur avec Laurence Maman.

Le Yoga est toujours pour ma part un outil de développement.

Désormais à la retraite, je pratique en dilettante avec mes voisines et amies, je participe aux stages et je suis toujours l'élève de Sylvie.

Je vous propose, lors de ce mini stage, d'introduire le Yoga dans votre quotidien: nous n'avons pas toujours la possibilité de dérouler un tapis de yoga, mais nous avons toujours une chaise sous la main, ce qui permet d'adapter le Yoga à beaucoup de situations particulières (fatigue, douleurs articulaires, maladie, grand âge...).

Et ici, nous pourrions pratiquer "*en commençant là où on se trouve, dans l'état dans lequel on est, et ce qui doit se produire se produira*" TKV Desikachar.