



**Cours collectifs – STAGE DE YOGA**  
Enseignante diplômée de la Fédération Française VINIYOGA

Bonjour,

Nous vous informons qu'un stage de yoga aura lieu : **le samedi 09 Mars 2019 de 9h à 12h**, dans la salle d'évolution du Centre Omnisports (accès par le côté est, sous le parking de la salle polyvalente).

Il sera animé par **Isabelle BIRAN**

Ce stage s'adresse à des pratiquants de yoga ayant déjà une bonne connaissance sur les postures (au moins 6 mois de pratique collective). Il est limité à 18 personnes.

Son thème sera : **« Construire soi même sa mini séance de yoga selon ses besoins »**

Le temps vous paraît-il long entre chaque pratique collective de yoga ? (vacances, déplacement, absence ....) et ressentez vous le besoin de pratiquer et de vous ressourcer même en solo ?

Ce stage vous permettra de connaître quelques bases essentielles d'une bonne construction de séance selon l'enseignement **VINIYOGA. (1)**

En effet, une séance de yoga même collective n'est pas un hasard de postures qui se succèdent. De plus si nous voulons la rendre thérapeutique et adaptée, elle doit tenir compte de certains critères.

Tous ces critères vous serviront à construire votre propre mini séance. Vous pourrez ensuite, chez vous, créer vos mini séances, selon vos envies et changements personnels de votre vie.

**Tarif : 8 euros pour les adhérents inscrits à un cours de yoga / 15 euros dans les autres cas.**

Vous trouverez la fiche d'inscription en **P.J.** (à remplir directement sous word, et à transmettre à Isabelle).

[isabelle.biran@gmail.com](mailto:isabelle.biran@gmail.com) ou sur la boîte mail d'Ananda Yoga [yoga.gresy@gmail.com](mailto:yoga.gresy@gmail.com)

Vous pouvez vous inscrire aussi, toujours chez Isabelle BIRAN par téléphone, en composant le : 04 79 88 35 71 ou le 06 18 03 88 88.

Au plaisir de votre présence  
Bien cordialement,

~ L'équipe du Conseil d'Administration d'ANANDA YOGA ~

Toutes les informations d'Ananda Yoga peuvent être consultées sur le site de la mairie de Grésy sur Aix, rubrique associations : <http://gresy-sur-aix.fr/associations/ananda-yoga/>

**(1) Le terme sanscrit VINIYOGA a été choisi pour désigner une forme d'enseignement qui privilégie la personne, ses demandes, ses besoins et ses capacités et qui tient compte de son contexte de vie. Il utilise tous les moyens du Yoga pour les mettre au service de la singularité de chaque être humain. On part tous d'un point différent. Partir de là où on se trouve, c'est l'acceptation, l'adaptation (par la pratique).**