

# STAGE YOGA ET MEDITATION

Centre de yoga l'Albizzier, 40, rue de Bellevue, 79000 Niort

**Le samedi 13 avril 2019**

(10h-13h et 14h30-17h30)

« Le Yoga, c'est la méditation en action ».  
**BKS IYENGAR**



Dans les Yoga Sutra, texte majeur écrit il y a plus de 2000 ans par le sage Patanjali, le yoga est défini comme l'art d'observer le fonctionnement du mental : ses activités, ses fluctuations souvent causes de souffrance.

S'extraire de l'agitation, de la souffrance et retrouver sa propre liberté intérieure par la pacification du mental et la découverte de sa nature profonde pourrait définir à la fois la voie du yoga et celle de la méditation.

Cette journée sera l'occasion de faire quelques pas sur ce chemin d'intériorité, en utilisant des techniques expérimentées par de grands maîtres. François présentera les bases de la méditation du calme mental, alors que Nadine utilisera les asana et le pranayama selon l'enseignement de B.K.S. Iyengar. Des moments de questions/réponses suivront les pratiques de méditation.



**Nadine Thébault** : [www.yoga-iyengar-niort.com](http://www.yoga-iyengar-niort.com) / 06.12.41.29.09

- Diplômée du Ramamani Iyengar Yoga Institute et membre de l'Association Française de Yoga Iyengar.
- Diplômée de la Fédération Nationale des enseignants de Yoga.

Praticquante depuis 37 ans, elle a créé le Centre l'Albizzier à Niort en 1993. Elle enseigne depuis 29 ans.



**François Granger** : [www.meditation-mbsr.fr](http://www.meditation-mbsr.fr) / 06.38.51.39.83

- Base de pratique méditative antérieure : 25 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- Practicum MBSR reçu du CFM de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA. Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

Tarif pour la journée : **75€**

Bulletin d'inscription et règlement complet à remettre ou à envoyer à Nadine Thebault (adresse ci-dessous).

Prévoyez un pique-nique léger. Il y aura des boissons chaudes sur place.

**BULLETIN D'INSCRIPTION** à envoyer au Centre de yoga l'Albizzier, 40, rue de Bellevue, 79000 Niort

Prénom :

Nom :

Tél. & mail (merci d'écrire lisiblement)

Je m'inscris au stage et joins un chèque de 75€ (encaissé 10 jours avant le stage) en règlement de la totalité de la journée.