

INSCRIPTION
Stage du 19 et 20 Mars 2016

Nom :

Prénom:

Adresse :

Code Postal :

Localité :

Email :
.....@.....

S'inscrit pour le stage :

Les 19 et 20 Mars

Le 19 seulement

Le 20 seulement

Les inscriptions pour les deux jours sont prioritaires.

Adhésion 2015-2016(5 €)

Est déjà adhérent

Mode de paiement :

Espèces

Chèque bancaire

Total payé :

Pour vous inscrire :

Association « Yoga pour tous »

4 rue Baudri de Bourgueil

35200 RENNES

(Tél. 02 99 53 94 13)

Association YOGA POUR TOUS

4 rue Baudri de Bourgueil

35200 RENNES

Tel: 02 99 53 94 13

Mail : reginedelaporte@yahoo.fr

<http://ypt35.free.fr>

ORGANISATION

Nous comptons sur l'aide de bonnes volontés pour préparer la salle le samedi matin à partir de 8h30 et aussi pour remettre la salle en place le dimanche après 16h30.

Prévoir un pique-nique si vous souhaitez déjeuner sur place.

Si vous n'avez pas de solution d'hébergement à Rennes, contactez-nous suffisamment à l'avance. Nous pourrions vous proposer de loger chez un membre de l'association.

Il n'y aura pas de confirmation de votre inscription si elle est acceptée. Les inscriptions pour les deux jours sont prioritaires.

Il y aura des tapis sur place mais cependant vous pouvez apporter votre tapis personnel.

LES ORGANISATRICES

Régine, Eliane, Yvonne, Annick, Brigitte

*Samedi 19
dimanche 20
Mars 2016*

Stage de yoga

*Améliorer son Yoga
et pénétrer
toujours plus dans
son être intérieur*

avec Serge Gastineau



L'intervenant
Serge Gastineau

J'ai commencé en 1975 la pratique du Yoga par l'enseignement de B.K.S. Iyengar ... Bien que très marqué par cette école de la rigueur, je me suis tourné vers d'autres enseignements. Je m'intéresse particulièrement à l'approche ostéopathique dans ce qu'elle apporte à la pratique du Yoga. J'ai aussi beaucoup travaillé sur « instruments Pilates », pour étudier la structure du mouvement.

Bien que souvent confronté à mes pairs, ma recherche est essentiellement alimentée par mon travail personnel et la rencontre avec mes élèves qui se fait sous forme de cours collectifs, individuels, d'ateliers, autour de la respiration et du Pranayama, et de stages.

Ma pratique, l'enseignement, la vie, m'ont conduit à m'intéresser aux textes fondateurs auxquels je fais souvent référence dans mon enseignement.

J'ai bien sûr collaboré à la rédaction des livres de Bernadette Gastineau : « Yoga et enfantement » et « Yoga et périnée » aux éditions Quintessence.

***« Améliorer son Yoga
et pénétrer toujours plus
dans son être intérieur »***

Nous travaillerons à partir de postures simples et de données anatomiques précises et nous chercherons à intégrer les perceptions alors ressenties dans toutes les postures de notre pratique personnelle.

Nous aborderons aussi la pratique respiratoire, et le lien entre les trois diaphragmes : diaphragme thoracique, diaphragme pelvien, orifice thoracique supérieur et voile du palais.

Le but du stage est de permettre à chacun de prendre conscience des postures spécifiques qu'il aura à travailler pour améliorer sa pratique et pénétrer dans l'intimité de son être intérieur.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates et horaires

- **samedi 19 Mars**
9h30-12h30/14h-17h
- **dimanche 20 Mars**
9h-12h/13h30-16h30

Lieu

**Maison des familles de Cleunay
2, Allée Joseph Gémain à Rennes
Bus n°9 Arrêt Ferdinand de
Lesseps
En voiture : rocade ouest, sortie
Cleunay**

Coût

Le coût du week-end est de 80 euros.

Il est possible de ne venir qu'à une seule journée, le samedi ou le dimanche. Le coût d'une journée est de 40 euros, cependant la formule week-end est privilégiée.

N.B. : ces tarifs ne doivent pas vous empêcher de suivre le stage. En cas de problèmes financiers, n'hésitez pas à nous en parler.