

JOURNEE LUMIERE SUR LE YOGA

Samedi 19 janvier 2019 de 9h30 à 17h30

Le Yoga du Hatha Yoga



Depuis très longtemps, et plus encore aujourd'hui, le Hatha Yoga fait l'objet d'études et de recommandations. Pour certains il est une étape pour émanciper l'homme de ses conditionnements, pour d'autres une gymnastique thérapeutique, pour d'autres encore un répertoire acrobatique à maîtriser. « *Le yoga est plus célèbre que connu* » J Filliozat

Qu'en est-il plus précisément du Hatha Yoga et qu'en attendre pratiquement ?
Comment une meilleure compréhension de Ha et du Tha, symboles du soleil et de la lune, peut-elle améliorer notre pratique de Yoga ?
Comment appliquer cette connaissance au quotidien ?

Durant cette journée de formation où pratiques, exposés, partages et expérimentations s'alterneront, Jean-Yves Deffobis, formateur IFY d'enseignants de Yoga, apportera son éclairage du Ha et du Tha comme les notions vivantes faisant partie de notre quotidien, dans la lignée de yogis TKV Desikachar et de son père T. Krishnamacharya.

Tarif : 45 € pour les adhérents – Non adhérent : +17€ de cotisation

Adresse : Salle de Saint Joseph de Porterie, 478 Route de saint Joseph - Nantes

Déjeuner : apportez un pique-nique à partager tous ensemble – Boissons offertes par l'association.

Pensez à amener votre tapis.

Contact : yogaifylo@gmail.com - 06.84.93.46.64

JOURNEE LUMIERE SUR LE YOGA – SAMEDI 19 JANVIER 2019

Bulletin d'inscription à envoyer à : IFY Loire Océan 47 route de la Jonelière 44300 Nantes

AVANT LE 16 JANVIER 2019.

Nom, prénom :

Adresse :

Mail (obligatoire) :

Téléphone (conseillé) :

Je suis adhérent (e) IFY Loire Océan je règle 45 €

Je ne suis pas adhérent (e) IFY Loire Océan, je règle 62 € (45 € + 17 € adhésion à l'association)

Règlement à l'ordre d'IFYLO

Date et signature :

