



Swami YOGA JYOTI

CO-Fondatrice de Bija Yoga elle est depuis plus de trente ans au service du Yoga . Elle est directrice de l'enseignement et a conduit avec Swami Paramatma toutes les formations de professeurs organisées au sein de l'école de yoga Saraswati.

YOGA NIDRA

La science médicale a mis fin aux grands fléaux du passé mais doit faire face à de nouvelles formes d'épidémies avec des maladies qui sont presque toutes liées au stress et causées par notre inadaptation au rythme hautement compétitif de la vie moderne.

Aujourd'hui si vous savez vous libérez des tensions, vous savez résoudre vos problèmes quotidiens.

Si vous êtes capable d'équilibrer vos tensions, vous pouvez contrôler vos émotions, votre colère et vos passions. Mieux, vous pouvez changer ou simplement ré-harmoniser votre personnalité en orientant différemment votre potentiel, en conduisant cette transformation à l'aide d'une résolution (le sankalpa) et en construisant pas à pas une meilleure conscience de ce que vous êtes.

Le **yoga nidra** est l'outil qui peut ou doit vous accompagner dans ce chemin de vie.

YOGA NIDRA



05 et 06 novembre 2016

**Un stage de yoga animé par
Swami YOGA JYOTI à Meysse**

**Bulletin d'inscription au Stage de yoga
« YOGA NIDRA »
les 05 et 06 Novembre 2016 à Meysse**

NOM

Prénom

Adresse.....

.....

Téléphone.....

E-mail.....

Participe à la journée du samedi

Participe au week-end

Réservation : Bulletin d'inscription + chèque libellé à l'ordre de Hatha Yoga.

Paiement à l'inscription ou 50% d'acompte et le solde le jour du séminaire.

A renvoyer à : Mr BONVIN Laurent 758 allée du 22 aout 1944
07400 Rochemaure

« YOGA NIDRA »

Informations pratiques

Lieu :

Salle Orchidée (à côté de la Salle Polyvalente), à MEYSSE

Horaires :

Samedi 05 Novembre : de 9H00 à 17h30

Dimanche 06 Novembre : de 9H00 à 16H00

Pratique de Hatha Yoga de 7H45 à 8H30

Tarif par personne

- Samedi : 50 €
- Samedi et Dimanche : 90 euros

Tarif par couple

- ½ tarif pour la deuxième personne

Repas tiré du sac et mis en commun

Hébergement chez l'habitant



Association Hatha YOGA
758 allée du 22 août 1944 07400 ROCHEMAURE
hathayoga.meyssse@hotmail.com

tél : 06 67 66 75 61

En partenariat avec l'association Bija Yoga

Dans une dynamique d'évolution, le Yoga Saraswati garantit la qualité de la transmission de l'enseignement traditionnel fondé sur les textes anciens et les connaissances scientifiques actuelles.