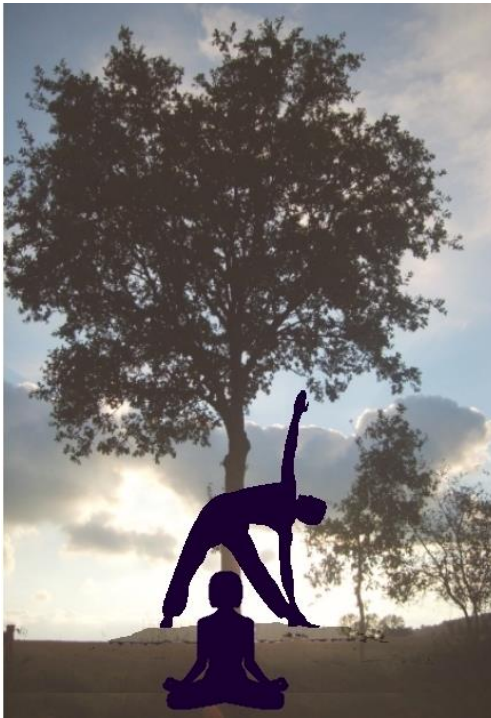


Stage « **VIVRE L'INSTANT PRESENT** »

13 et 14 avril 2019

**Pour percevoir un meilleur
ressenti de la pratique et
des effets du Hatha-Yoga
Traditionnel.**



**Pratique posturale, relaxation, méditation,
enseignement et échanges pour mieux
ressentir les bienfaits du yoga et en profiter
au quotidien y compris dans vos activités.**

Pratiques posturales : **Alain JOLY** enseignant de
Hatha-Yoga - Pratiques de méditations : **SEMPA**
enseignant de méditation.

Enseignements et échanges dirigés en commun.

Nous cherchons tous le bonheur mais le cherchons la plus part du temps à l'extérieur. Nous vivons ainsi le plus souvent en ressassant un passé qui ne peut plus être changé ou projetés dans un futur encore inexistant, négligeant la véritable source du bonheur : vivre chaque instant pour ce qu'il est vraiment.

Des outils simples, efficaces et que nous portons en nous nous permettent pourtant d'améliorer nettement nos ressentis, de mieux affronter au quotidien les aléas de la vie et de profiter pleinement des joies de l'existence.

C'est ce que nous approcherons durant ce stage.

Lieu : 18 rue Edouard Scoffier (Association Mandawa) 06300 NICE
Samedi 14h-18h - Dimanche 9h-12h15 et 14h30-18h

Renseignements et réservations : Alain : 06 11 15 02 26
<http://jyca06.free.fr> jyca06@free.fr



Bulletin d'inscription stage 13 & 14 avril 2019 « Vivre l'Instant Présent » Participation 80€ :

NOM :

Prénom :

Tel :

adresse courriel :

Je m'inscris au stage des 13 et 14 avril 2019 et j'adresse un chèque de 30€ à l'ordre de :
Alain Joly 17 Bd Delfino – Les Rocailles 8 – 06300 NICE

Le solde sera réglé sur place en espèces ou chèque à l'ordre qui vous sera indiqué sur place.
Possibilité de participer à un seul jour en fonction des disponibilités – Nous contacter.