

# L'association VINIYOGA GRAND OUEST



## Notre association a plusieurs objectifs :

- Promouvoir la connaissance du Viniyoga.
- Collecter des informations sur cette activité ou toute autre activité de connaissance de soi en relation avec le Yoga.
- Diffuser nos connaissances par tout moyen approprié auprès de toute personne intéressée.
- Organiser et/ou participer à des conférences et stages consacrés au Viniyoga et autres activités en rapport avec le Yoga.

## VINIYOGA GRAND OUEST

20 rue Alain Gerbault - 53000 LAVAL

Site internet : [www.viniyoga-go.com](http://www.viniyoga-go.com)

Tél : 06 71 83 32 80 / 06 28 21 74 97

E-mail : [viniyoga.go@gmail.com](mailto:viniyoga.go@gmail.com)

# Le yoga des saisons

## • ORGANISATION DU STAGE

### - Samedi 22 janvier 2022 :

13h30 :

Accueil et règlement

14h00-19h00 :

Enseignement - échanges - pratiques

### - Dimanche 23 janvier 2022 :

9h30-12h30 :

Enseignement - échanges - pratiques

12h30-14h00 :

Pause déjeuner

14h00-16h30 :

Enseignement - échanges - pratiques

## • LIEU :

Centre de danse

15 rue Britais 53000 LAVAL

*Prévoir un tapis et une tenue souple*

## • SUGGESTIONS D'HÉBERGEMENT LAVAL :

- HÔTEL DES REMPARTS - Tél : 02 43 66 86 80

- MARIN'HÔTEL - Tél : 02 43 53 09 68

- AUBERGE DE JEUNESSE - Tél : 02 43 67 91 00

# Le yoga des saisons

avec Chantal BOURGEA

22 & 23 Janv.

2022

LAVAL



Conception graphique : Studio Cosmopolys - Ne pas jeter sur la voie publique

VINIYOGA GRAND OUEST  
Association déclarée Loi 1901  
N° W532002218



Chantal BOURGEA

Chantal Bourgea est enseignante de yoga depuis de nombreuses années, en cours collectif, individuel et en atelier, affiliée à l'IFY-IDF. Deux formations à l'Ayurveda ont renouvelé et enrichi son enseignement comme sa pratique personnelle.

Elle est également formatrice en gestion du stress et, précédemment, consultante en bilans de compétences en individuel et en groupe.

## Quand Ayurveda et yoga s'associent

D'une part, l'Ayurveda - science de la vie - propose une vision globale, positive et joyeuse de l'être humain en lien avec son environnement (humain, social, ...). Notre environnement naturel et ses changements influent fortement sur nos énergies, notre bien-être et notre santé.

D'autre part, nous pratiquons un yoga qui tient compte des caractéristiques personnelles (santé, âge, ...) et des circonstances extérieures (heure de la journée par exemple).

Croiser ces deux disciplines apporte une ouverture et une nouvelle richesse : adapter notre pratique de yoga à la saison comme nous le faisons, par exemple, dans nos séances du matin et du soir. C'est aussi une des nombreuses façons de profiter des bienfaits de l'ayurveda.

La base de l'Ayurveda est à la fois riche et simple par sa logique que chacun-e peut s'approprier. Cette base sera notre fil conducteur pour nous offrir une meilleure adaptation aux saisons, aux changements de lumière, de température, ...

Le week-end alterne exposés, échanges, pratiques :

- Rappel des clés de l'Ayurveda : les cinq éléments, leurs effets et les trois constitutions-types d'énergie (Vata, Pitta, Kapha)
- La cohérence et les liens entre les saisons et les postures, respirations, méditations, rythmes, ...
- Trois séances guidées correspondant à chaque saison.

## Bulletin d'inscription Le yoga des saisons 22 et 23 janvier 2022

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél : .....

E-mail : .....

### Coût du stage :

- **Tarif** : 130€  + 10€ d'adhésion à VGO  
*(Merci de faire deux chèques séparés :  
un pour le stage, l'autre pour l'adhésion)*

**NB : Une réduction de 10€** sera accordée à toute inscription enregistrée avant le :  
**20/12/2021**

- **Le paiement sera à effectuer avant le 10/01/2022 soit :**

Par chèque bancaire, à renvoyer à l'ordre de : **VGO**

**Chez Dorothée Darius**

**3 rue creuse 53200 DAON**

*Le chèque sera encaissé après le stage.*

Ou

En ligne sur **Hello Asso** et sur le site  
**www.viniyoga-go.com** ou avec  
le QR code suivant :



Le coût du stage ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter :

**au 06 71 83 32 80 ou au 06 28 21 74 97**