

# FESTIVAL de YOGA

28 & 29  
NOVEMBRE  
9h à 17h30  
à AMBON (56)

## Agir avec le Yoga sur le psychisme et le corps physique

Différentes techniques de Yoga afin de mieux gérer nos émotions et notre mental, travail sur l'assouplissement du corps et retrouver le bien être en soi.

Stage animé par 7 professeurs confirmés et un conférencier Yann le Boucher disciple de Arnaud Desjardins.

YOGA EGYPTIEN  
YOGA NIDRA  
MEDITATION

HATHA YOGA  
PRANAYAMA  
YOGATHERAPIE

RELAXATION  
YOGA DU SON  
CONFERENCE

## Programme

### Samedi

9h : HATHA YOGA avec Sylvie Aumont  
éveil corporel, respirations, salutation au soleil, asanas, yoga nidra.

11h : YOGA EGYPTIEN avec Véronique Gravouille

14h : SRADDHA avec Annie Bovis  
réveiller la conviction profonde, la détermination, la confiance à travers les Asanas, le pranayama, le mantra, la méditation ... apaiser les perturbations du mental.

16h : CONFERENCE avec Yann Le Boucher :  
Adhyâtma Yoga, travailler sur soi au quotidien :  
Les quatre fondements de l'adhyâtma yoga, selon Prajnanpad, disciple de Arnaud Desjardins.

### Dimanche

9h : TRAVAIL DU BASSIN ET DES HANCHES avec Nathalie Jacob

11h : YOGATHERAPIE, MÉDITATION avec Emile lozevis, pranayama, mantra chanté les quatre piliers de la méditation pour obtenir le silence mental et favoriser la descente de la conscience supérieure selon S.Aurobindo.

14h : YOGA POSTURAL, ETIREMENT, RESPIRATION ET MEDITATIONS avec Brigitte Jousse  
pour rendre le corps et l'esprit heureux et sains.

16h : YOGA DU SON (harmonium) avec Pierre Pascal Baron  
lors de cet atelier de yoga du son, expérimentez comment la combinaison des postures et des sons favorisent l'apaisement mental et prédisposent à une plus vaste connaissance de vous-même.

## En Pratique

**TARIF** Stage : 80 €, Journée 50 € plus 10 € d'adhésion à l'association Dhyanasana

**RESERVATION** E-mail : emile.lozevis@wanadoo.fr  
Tél : 06.44.92.26.29

Le thé, le café, les gâteaux, ect seront servis pendant les pauses.