



Newsletter

de l'Association Réunionnaise de Yoga

N°9 /P1 /mai 2019 www.yogary.fr



STAGE ARY MAI 2019 LA SALINE LES BAINS (Jacques Tessier)

YOGA DE LA FLUIDITE

Encore quelques places ! Vite !

Samedi 11 et dimanche 12 mai 2019
Du lundi 13 au Jeudi 16 mai un séminaire de 4 jours
Samedi 18 et Dimanche 19 mai 2019

Patrick Delhumeau Directeur EFYO

Ecole Bretagne et Pays de Loire affilié à la FNEY www.efyo.fr
Elève de Marc Froideval, Jacques Thiébault, Vimala Thakar, Angéla Farmer. Chargé des cours de connaissance du corps et de théorie de la pratique. Il sera assisté de Véronique Charroux. Plus d'infos sur : www.yogary.fr

Le programme :

Une **conférence** gratuite le **jeudi 9 mai à 18h30**
au Stade Volnay à Saint Pierre

Thème : P. Delhumeau témoignera de son cheminement auprès de **Vimala Thakar** et nous parlera de son enseignement

WE 1 : Etirement et fluidité vertébrale.

SEMINAIRE : enracinement / appuis, mobilité du sacrum. Etirement lombaire, ouverture thoracique, étirement cervical

WE 2 «la liberté dès la première marche» ou intégration posturale d'après l'enseignement de Vimala Thakar

BIBLIOTHEQUES ARY

Trois bibliothèques pour couvrir toute l'île. Un large choix de livres, vidéos, conférences audio. Conditions : Etre adhérent à jour dans sa cotisation. Liste des ouvrages disponibles sur www.yogary.fr

NORD :

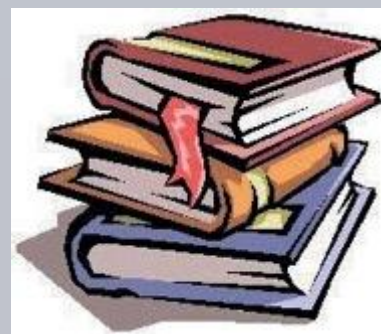
Catherine Delhinger
à la Montagne :
0693 04 09 98

OUEST :

Claudine Douyère
St Gilles Les hauts
06 92 87 82 08

SUD : Andréa Sanne

Ligne des Bambous
0692 48 40 08





Journée Mondiale de l'Asthme

Le 08 Mai 2019

à l'ENTRE-DEUX

Place de la Liberté

9h à 16 h

Asthmatiques 1,2,3 Soufflez !!!



« Activité et pratique du yoga ne peuvent servir de voie, car la conscience ne naît pas de l'activité. C'est à l'inverse l'activité qui en procède. »

Abhinavagupta : Tantrâloka



Jeudi 09 et 16 Mai
Yoga Pour Adolescent(e)s

De 15h00 à 16h30 au MOO Club de Sport - Saint Denis - Rue Pasteur en face de la CCIR

Deux séances de Yoga pour adolescent(e)s pour se détresser, se recentrer, se détendre. Idéal avant les examens ou tout simplement pour un moment de pause pendant les vacances scolaires. Ou pour découvrir le Yoga!

Tarif : 20€/séance



Dimanche 19 Mai

Se Ressourcer

Yoga - Nature - Créativité

De 8h30 à 16h30 au Vieux Domaine - Ravine des Cabris

MATIN : 8H30

- Pratique de yoga (accessible à tous)
- Pratique de Yoga Nidra (relaxation profonde guidée)
- 10h00 : Visite ethno-botanique et historique guidée du magnifique jardin

APRES-MIDI : 13H30 / 16H30

- Méditation
- Créativité : mandala

Tarif : 55€ + 8€ pour la visite guidée

Isabelle ADANI

0692 64 32 85

www.isabelleyoga.redani.Yoga/



OFFREZ-VOUS UNE SÉANCE DE YOGA NIDRA

Voyage interieur, connaissance de Soi...

Jeudi 30 Mai 2019(Ascension)

De 10h-12h

15 euros

696 Rue des chataigniers

Ligne des bambous

Claire

0692 20 15 63

Rappel :

« Alors se révèle notre
Centre(drashtar), établi en lui-même »
(Yoga Sutra I.3)

Vrtti-sarupyam itaratra (Yoga Sutra I.4)

« Dans le cas contraire, il y a
identification de notre
Centre avec l'agitation du mental ».

L'image de la surface de l'eau agitée
(le mot vritti signifie aussi le
mouvement des vagues) qui
empêche de voir le fond est souvent
utilisée pour expliquer qu'un mental
agité fait écran au
Témoin immobile qui est en nous.





YOGA IYENGAR



STAGE de YOGA



Samedi

25 mai 2019

De 9h à 12h30

De 15h30 à 17h30

***Centre ANAKHYA
15 rue Fontaine
97 414 Entre-Deux***



***Initiation au
YOGA IYENGAR
La Shantarasa, la Quiétude***

www.anakhya-yoga.fr

**Valérie METIVIER : 06.92.20.55.50
valeriemetivier7@gmail.com**