



Newsletter

de l'Association Réunionnaise de Yoga

N°6 / février 2019 - www.yogary.fr



En Avril, Marie Dupré et Guylène Cottin animent un stage
AQUA YOGA

Samedi 13 et Dimanche 14 AVRIL 2019
Matin, pratique dans le lagon de St Pierre



Puis après un petite pause réconfortante sur les jardins de la Plage, nous montons à Etang Salé les hauts où Christelle nous accueille: Pratique sur tapis avec Marie; repas; l'après midi le groupe se divise en deux : pratique en piscine avec Marie et yoga sur tapis avec Guylène (Pranayama et Yoganidra) inscription dès que possible (limité à 10 personnes)
renseignements: Guylène Cottin 0693906402 yogalene@gmail.com.

BIBLIOTHEQUES ARY

Trois bibliothèques pour couvrir toute l'île ! Un large choix de livres, vidéos, conférences audio. Conditions: être adhérents à jour dans sa cotisation. un chèque de caution annuel vous est demandé. liste des ouvrages disponibles sur www.yogary.fr

NORD : Catherine Delhinger
à la Montagne. 06 93 04 09 98

OUEST : Claudine Douyère
St Gilles les hauts 06 92 69 08 34

SUD: Andréa Sanne
Ligne des Bambous 0692 48 40 08

L'association réunionnaise de yoga vous propose, en MARS 2019:

SAMEDI 9 DIMANCHE 10 MARS «Kurma Yoga, le yoga de la Tortue»; ouvert à tous.

DU LUNDI 11 AU JEUDI 14 MARS
un séminaire de 4 jours
pour approfondir ce thème;
pratiquants avancés.

SAMEDI 16 DIMANCHE 17 MARS
«YOGA NIDRA» ouvert à tous;

2 CONFERENCES :

- jeudi 7 mars au CREPS de Saint Paul à 18h30: il s'agit d'une confé-

rence video sur les mandalas de l'INDE.

- vendredi 8 mars: 18h30 au stade VOLNAY à st Pierre: suite de cette conférence.

Mathieu, enseignant et formateur de yoga et également co directeur de la revue [info yoga](http://info.yoga).

Auteur de «la béatitude de la Tortue»et «Dormir pour s'éveiller, le yoga nidra traditionnel», ed Almora.

voir www.yogary.fr pour plus d'info et inscription.





NOUVEAU COURS DE HATHA YOGA
JEUDI DE 10H -11H30

AU 696 rue des chataigniers – LIGNE
DES BAMBOUS –

Inscriptions :

Claire professeur ARY-IFY 0692 20 15 63

yogaserenite@gmail.com

Facebook : oceanic yogananta

SÉANCE DE YOGA NIDRA : 16 février
15H-17H -15 euros –inscription Claire

AGENDA ARY

Assemblée Générale le 23 février 2019:
prenez note ! de 14 à 17 heures. Les postes
de secrétaire et de trésorière sont à pourvoir;
manifestez vous si vous vous sentez des
compétences pour ces fonctions. Merci.

FORMATION DE PROFESSEURS DE VINYASA FLOW YOGA - 2019/2021

Initiatik Yoga, école de Yoga certifiée par Yoga Alliance Internationale, propose une formation
de professeurs de Vinyasa Flow Yoga.

La formation complète débute en septembre 2019 et se déroule sur 2 ans, à raison de 6 week-
ends + 5 jours de stage / an. Elle comprend 34 jours d'enseignement et 300 heures de forma-
tion. Les cours seront délivrés par Sandra Grange.

Plus de renseignements en suivant ce lien : Formation professeurs
ou mel: contact.initiatikyoga@gmail.com - 06 92 60 14 24.

YOGA & FÉMINITÉ - 6 stages en 2019

En 2019, Sandra Grange vous propose d'aller à la rencontre de votre féminité à travers le Yoga.
6 stages vous seront proposés, pour découvrir ou redécouvrir vos centres d'énergie essentiels
que sont le périnée et l'utérus, et explorer les 4 phases de votre cycle féminin.

Initiation au périnée : 17 février

Reconnexion à l'utérus : 3 mars

Archétype de la sorcière et de la vierge : 13-14 avril

Archétype de l'enchanteuse et de la mère : 25-26 mai

Plus d'infos : Stages Yoga et féminin sacré

contact.initiatikyoga@gmail.com - 06 92 60 14 24



Authentic Yoga
propose plusieurs ateliers :

Yoga Nidra : samedi 26 janvier

Yoga et Créativité : Samedi 9 février

Stress et Yoga : Samedi 30 mars, samedi 13 avril
et samedi 27 avril



Pour les détails des lieux, horaires et tarifs

Contactez Isabelle Adani 0692 64 32 85

ou bien cliquez sur le lien ci dessous www.isabelleyoga.re