



Stages et Ateliers : **animés par Catherine Douat**

Les Postures et l'Esprit du Yoga

Les 18 et 19 mai 2019 le samedi de 15h à 19h et le dimanche de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 au 2 square La Fayette

Je vous propose d'explorer les Postures clefs du Yoga. De façon ludique nous explorerons par groupe de deux les placements de chaque posture classique du yoga. Nous expérimenterons et analyserons chaque posture. Comment préparer la posture et comment entrer dans la posture. Se placer dans la posture. Le choix de la respiration dans la posture. Le temps où la posture est tenue. Les effets de la posture. Nous réfléchirons aussi au lien entre la posture physique et la posture mentale et à l'état de Yoga qui en découle. Nous approfondirons les notions les plus importantes de l'Esprit du Yoga. Puis nous verrons comment se mettre en phase avec l'Esprit du Yoga.

Installer le Yoga et la Méditation Vipassana dans sa vie tous les jours **(stage limité à 12 participants)**

*Les 28, 29 et 30 juin 2019 le vendredi de 15h à 19h et le samedi de 9h à 12h et de 15h à 19h et le dimanche de 9h à 12h et de 14h00 à 16h00 au calme dans un logis de campagne à la Huberderie
(Repas végétariens complets avec des produits frais et locaux)*

Vous avez envie d'installer une pratique de Yoga et de Méditation régulière chez vous qui change votre vie. Cette retraite méditation est faite pour vous. Vous pratiquerez des séances de yoga qui prépare l'assise et l'état de Méditation. Des pratiques de pranayama, de mantra, de mudra et du Kriya Yoga qui prépareront étape par étape à Vipassana. Je vous enseignerai les particularités de la méditation Vipassana de SN Goenka et les subtilités techniques qui lui donne toute son efficacité. Je vous indiquerai les écueils à éviter dans sa pratique pour ne pas provoquer un état contraire à celui qu'on recherche. Puis nous verrons comment Vipassana peut mener à la Pleine Conscience et à l'Ouverture du cœur et tous les bienfaits qu'elle peut apporter quand elle est correctement pratiquée. Vous pouvez venir avec un ou une amie (ou conjoint) qui ne pratique pas le yoga.

Initiation au Yoga le 28 juillet 2019
Découverte de l'ayurvéda le 3 août 2019

Pratiques de yoga ayurvédiques le 4 août 2019

Automassage et pratiques Ayurvédiques 10 août 2019

Les 9 Rasas : les 9 émotions et le Yoga les 14, 15, 16 , 17 et 18 août 2019

Le Pranayama, le Souffle et le Yoga le 11 août 2019 Le dos et le Yoga le 17 août 2019

Méditation, Yoga et Marche Afghane (stage limité à 12 participants)

Les 30 et 31 août et 1^{er} septembre 2019 le samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h et le dimanche de 9h à 12h et de 14h00 à 19h00 et le lundi de 9h à 12h et de 14h00 à 16h00 au calme dans un logis de campagne à la Huberderie (Repas végétariens complets avec des produits frais et locaux)

La marche afghane est une marche énergique et rythmée au cours de laquelle le marcheur entre en harmonie avec la nature et avec sa propre nature. Vous apprendrez à pratiquer la marche afghane en pleine conscience et à en faire une véritable méditation, des pratiques de yoga vous seront proposées tous les matins dans le parc boisé de la Huberderie, vous continuerez votre pratique dans la salle, des ateliers seront proposés avec un travail postural puis des échanges sur l'Esprit du Yoga. Une méditation sera proposée au petit matin au lever du soleil et le soir au coucher du soleil. Les repas pourront être pris soit dehors, soit dedans selon le temps. Vous pouvez venir avec un ou une amie (ou conjoint) qui ne pratique pas le yoga.

Stage en Inde à Jaïpur

Vivre en harmonie avec le Yoga et l'écriture

(stage limité à 12 participants animé par Catherine Douat et Sylvie Chauvet)

1^{er} semaine du 8 au 14 février 2020, 2^e semaine du 15 au 21 février 2020

La marche afghane est une marche énergique et rythmée au cours de laquelle le marcheur entre en harmonie avec la nature et avec sa propre nature. Vous apprendrez à pratiquer

Initiation le 14 septembre 2019 ou le 28 juillet 2019

Inscription obligatoire, Nombre de places limité

Contact : Catherine Douat 06 85 33 87 83 ou angerscoursdeyoga@outlook.com

Pour s'inscrire remplir et signer le bulletin ci-dessous puis le déposer avec les chèques d'acompte (un par stage ou atelier) à l'ordre de Catherine Douat. Tous les chèques sont à faire à l'ordre de Catherine Douat.

Bulletin et chèque(s) d'acompte à envoyer à Catherine Douat Angers Cours de Yoga 2 square La Fayette 49000 Angers.

.....
Bulletin d'inscription :

Prénom : NOM :

Adresse:.....

Téléphone : Adresse mail:.....

Je m'inscris au(x) stage(s) : Cocher les stages choisis.

- 100 € Les Postures et l'Esprit du Yoga les 18 et 19 mai 2019
- 360 € Installer le Yoga et la Méditation Vipassana dans sa vie tous les jours, les 28,29 et 30 juin 2019, acompte 120 €
- 40 € Initiation Yoga, le 28 juillet 2019 acompte 20 €
- 40 € Découverte de l'Ayurvéda le 3 août 2019, acompte 20 €
- 40 € Pratiques de Yoga ayurvédiques le 4 août 2019, acompte 20€
- 40 € Automassage et pratiques ayurvédiques le 10 août 2019
- 40 € par après-midi ou 120 € les 5 après-midi, les 9 Rasas : les 9 émotions et le yoga les 14, 15 , 16, 17 et 18 août 2019
- 40 € le Pranayama, le Souffle et le Yoga, le 11 août 2019, acompte 20 €
- 40 e Le dos et le Yoga le 17 août 2019, acompte 20 €

- 360 € Méditation et Marche Afghane
- 280 €/semaine+70 € chambre indiv + enseignement 400 € ou 375 € règlement avant le 15/09/19
- 500 €/2 semaines+120 € chambre indiv + enseignement 800 €ou 700 € règlement avant le 15/09/19.

- 40 € Initiation au Yoga, le 14 septembre 2019, acompte 20 €

Pour les non-adhérents : + 5 € d'adhésion annuelle chèque à l'ordre de Angers Cours de Yoga

J'adhère à l'association Angers Cours de Yoga

Date :

Lieu :

Signature :