



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 31 août 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

Stage en Inde à Jaipur

Vivre en harmonie avec le Yoga et l'écriture

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

1° semaine du 8 au 14 février 2020, 2° semaine du 15 au 21 février 2020

Animé par Catherine Douat professeur de yoga et Sylvie Chauvet auteur.

8h à 11h : Pratique de Yoga (Hatha Yoga, Viniyoga, Vinyasa Yoga), Relaxation, lecture et échanges sur les textes fondateurs et 14h30 à 17h écriture, 17h à 19h pratique de yoga, relaxation, méditation Vipassana et Pleine Conscience.

Une journée libre/semaine pour que chacun puisse faire les visites qu'il souhaite.

Date limite d'inscription le 1^o décembre 2019

Nombre de places limité à 10

Tarif de l'enseignement : 375 €/semaine avant le 15 septembre, 400 € après le 15 septembre 2019 ou 700 € / 2 semaines avant le 15 septembre 2019 , 800 € après le 15 septembre 2019

Hébergement : 280 € en chambre par deux / semaine + 70 € chambre individuelle ou 500 € / deux semaines + 120 € chambre individuelle.

Ces prix ne comprennent pas l'avion, le visa et le guide francophone sur place

Nous vous proposons de passer des vacances régénérantes avec des pratiques de yoga et de méditation douces et progressives et des moments de partages sur les textes traditionnels du yoga puis à explorer votre ressenti du moment par l'écriture de manière à puiser dans vos ressources personnelles une harmonie nouvelle. Le stage a pour but de vous aider à approfondir votre connaissance de vous-même à travers des séances et des ateliers de yoga, de méditation et d'écriture bien-être et à installer ces pratiques dans votre vie de tous les jours pour vivre l'harmonie au quotidien.

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 €
- 30 € Initiation Yoga, le 31 août 2019 acompte 20 €
- 40 € Découverte de l'Ayurvêda 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 €
- 280 €/semaine+70 € chambre indiv + enseignement 400 € ou 375 € règlement avant le 15/09/19 Stage en Inde
- 500 €/2 semaines+120 € chambre indiv + enseignement 800 €ou 700 € règlement avant le 15/09/19. Stage en Inde

- 30 € Initiation au Yoga, le 31 août 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 :