

Le dimanche, méditation et yoga

Avec **Marie-Hélène Roinat**

le dimanche de 15h à 16h30

Le dimanche après midi un temps de méditation en assise silencieuse de 3/4 d'heure est préparé par une courte pratique de yoga (accessible à tous) et de pranayama (techniques de respiration) favorisant la méditation.

Dates au choix ou en programme suivi, les :
2 octobre, 27 novembre, 11 décembre 2016 et 8 janvier 2017

Participation financière libre.

Renseignements / contact : contact@epyoga.org ou auprès de Marie-Hélène Roinat : 06 74 40 57 48

Yoga et maternité

Avec **Alice Le Mauff**

Pendant la grossesse la pratique du Yoga permet d'apprivoiser ce corps sans cesse en transformation et d'y trouver du confort et de l'espace.

Elle est un réel soutien physique et psychique et favorise une traversée plus sereine des troubles émotionnels naturels.

Le travail avec la respiration guide le souffle à investir les espaces qui lui sont disponibles.

Le travail sur la musculature du dos renforce son maintien et permet d'atténuer ou d'éviter les douleurs souvent rencontrées.

La conscience ramenée à l'intérieur du corps permet une relation plus fine avec son ressenti, très utile pendant l'accouchement.

Ce cours est en individuel ou en petit groupe de deux à quatre élèves (avec ou sans expérience de yoga). Les postures sont adaptées à chacune en fonction du stade de sa grossesse et de son état.

Ce travail peut être suivi d'une pratique de yoga post natal.

Cours d'une heure
En individuel 45 €
En groupe 25 € / participante

Renseignements directement auprès d'Alice le Mauff :
06 69 37 10 84 - mail : alice.lermauff.yoga@gmail.com

Ateliers du samedi

Ateliers mensuels avec **Nicolle Grand**

de 9h30 à 12h

Des temps de pratique, de méditation, d'échanges qui sont l'occasion d'approfondir le yoga dans tous ses aspects en prenant appui sur les textes fondamentaux que sont *Le Yoga sutra* de Patanjali et la *Taittiriya upanisad*.

Dates au choix ou en programme suivi, les :
15 oct.- 3 déc. 2016
14 janv. - 11 fév. - 4 mars - 8 avril - 13 mai - 17 juin 2017

L'année 180 €
L'unité 30 €

Renseignements / contact / pré-inscription (souhaitée mais non obligatoire) auprès de Nicolle Grand : 06 42 35 58 12

Stage de rentrée - La confiance

Avec **Nicolle Grand, Christine Ferrua, Marie-Hélène Roinat**

Ces temps de pratiques, de réflexion et d'échanges permettent d'aborder la rentrée autour du thème de la confiance avec et par le yoga.

Qu'est ce que la confiance ?
En quoi le yoga participe t-il à nous donner confiance ?
En qui ou en quoi mettons nous notre confiance quand nous pratiquons le yoga ?

Ces trois soirées sont indépendantes et complémentaires les unes des autres. Elles sont ouvertes aux élèves inscrits ou non à EPY.

Le mardi 13, le mercredi 14 et le jeudi 15 septembre 2016 de 19 h à 21 h.

Les trois soirées 60 €
La soirée 25 €

Renseignements / contact :
contact@epyoga.org / 06 41 22 33 47
Pré-inscription souhaitée mais non obligatoire

Les cours de groupe hebdomadaires

permettent la découverte puis le renforcement de la pratique des postures (*asana*) en lien avec le souffle, et une ouverture vers un travail plus spécifique du souffle (*pranayama*) et à la méditation (*dhyana*).

L'enseignement est conçu en petits groupes ce qui favorise la concentration dans une ambiance sereine et conviviale.

Les cours de groupe durent 1h1/4.

Lundi 19h30	avec	Christine Ferrua cours niveau avancé*
Mardi 12h15	avec	Marie-Hélène Roinat cours tous niveaux*
Mardi 14h30	avec	Marie-Hélène Roinat cours yoga adapté*
Mardi 18h30	avec	Marie-Hélène Roinat cours tous niveaux
Mercredi 19h00	avec	Christine Ferrua cours tous niveaux

Les *cours tous niveaux** conviennent à tous, débutants ou plus expérimentés.

Les *cours niveau avancé** sont accessibles après au moins un an de pratique régulière.

Les *cours yoga adapté** proposent une pratique adaptée aux besoins spécifiques de la personne qu'ils soient liés au grand âge ou à des difficultés particulières passagères ou permanentes.

Ces cours hebdomadaires ont lieu du 19 septembre 2016 au 30 juin 2017.

Interruptions partielles pendant les vacances scolaires, du 31 oct. au 3 nov. 2016 ; 19 déc. au 31 décembre.2016
27 fév. au 4 mars 2017; 24 au 29 avril 2017

L'année : 390 € Cette inscription donne accès à tous les cours collectifs de façon illimitée.

Le trimestre : 140 €
Le mois : 65 € (4 cours consécutifs)

La séance : 20 €
Pour le **Yoga adapté** contacter directement le professeur-Marie-Hélène Roinat : 06 74 40 57 48

*Un cours d'essai gratuit est proposé tout au long de l'année pour les cours collectifs hebdomadaires.
Réduction de 15 % étudiants, demandeurs d'emploi.
Pour tous, arrangement en cas de difficultés.*

Par l'adhésion (28 €) vous devenez membre de l'association EPY, de l'association régionale IFYLCE et de l'Institut Français de Yoga.

Cette adhésion comprend une assurance et permet de recevoir le journal *Trait d'Union*.

Les stages, les ateliers et les formations donnent lieu à des inscriptions et règlements séparés de ceux des cours hebdomadaires.

Les séances en individuel

Ces séances permettent d'approfondir la pratique autonome, de répondre à un questionnement, à une difficulté particulière.

Elles peuvent être ponctuelles ou plus suivies.

Ces séances individuelles durent une heure et s'organisent avec un des professeurs d'EPY sur la demande d'un élève.

La séance 45 €
Les 4 séances 160 €

Renseignements directement auprès du professeur concerné :

Christine Ferrua 06 60 28 62 26
Alice Le Mauff 06 69 37 10 84
Marie-Hélène Roinat 06 74 40 57 48
ou contact@epyoga.org / 06 41 22 33 47

Au-delà du corps, autour de la Taittiriya upanisad

Week-end animé par **Béatrice Viard**

samedi 5 novembre 10h-13h et 14h30 -18h
dimanche 6 novembre 9h-12h30 et 14h -16h 30
Prix : 135 €
Renseignements / contact : bea.viard@wanadoo.fr

Le souffle

Week-end animé par **Béatrice Viard**

samedi 11 mars 10h-13h et 14h30 -18h
dimanche 12 mars 9h-12h30 et 14h -16h 30
Prix : 135 €
Renseignements / contact : bea.viard@wanadoo.fr

Les professeurs

Christine Ferrua
Nicolle Grand
Alice Le Mauff
Marie-Hélène Roinat
Béatrice Viard

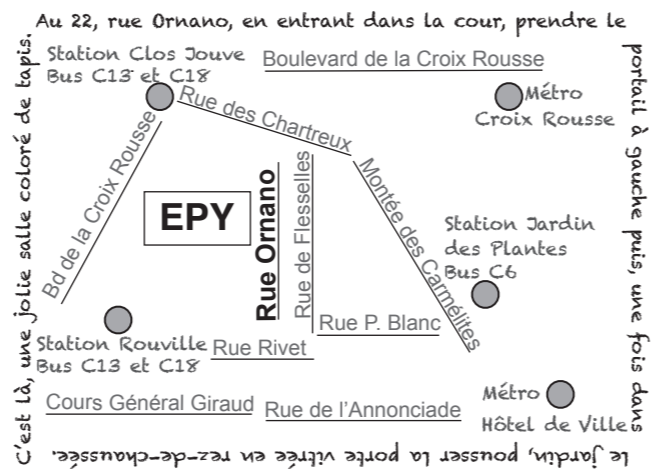
Les professeurs sont diplômés de
l'Institut Français de Yoga

EPY
Etude et Pratique du Yoga
22 rue Ornano - Lyon 69001
sur les pentes, quartier Croix Rousse

06 41 22 33 47
contact@epyoga.org
www.epyoga.org

Les cours et les ateliers ont lieu au 22 rue Ornano, dans le premier arrondissement de Lyon.

La salle située au rez-de-jardin est aménagée spécifiquement pour la pratique du yoga et de la méditation. Elle donne sur un agréable jardin, un espace à l'écart du tumulte urbain, propice à la concentration, à l'intériorité.



Bus C6 : Jardin des Plantes - Bus C13 ou C18 : Place Rouville ou Clos Jouve



Dessin : Dany Jung

EPY
Etude et Pratique du Yoga

Programme 2016-2017

EPY
06 41 22 33 47
contact@epyoga.org
www.epyoga.org

22 rue Ornano 69001 Lyon

L'association EPY, créée à Lyon depuis plus de trente ans, est affiliée à l'Institut Français de Yoga.

Nous nous référons à un enseignement du yoga qui s'inspire d'une tradition authentique basée sur le traité classique indien : Le Yoga-Sutra de Patanjali.

Nous pratiquons et transmettons un yoga qui respecte la personne, ses aspirations, ses besoins, sa culture et qui ne recherche pas la performance.

Le travail postural, *asana*, et le travail respiratoire, *pranayama*, permettent de développer, dans le calme et la vigilance, une attention au corps et au souffle. Assise silencieuse, méditation et sons approfondissent les effets de ce travail.

La pratique progressive et régulière améliore la souplesse et la tonicité corporelle, l'ampleur et la subtilité du souffle.

Alors notre capacité d'observation s'affine et favorise une meilleure connaissance de nous même et une plus grande ouverture au monde.