

Ateliers du samedi

Ateliers mensuels avec Nicole Grand de 9h 30 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 Taïttiriya upanishad.

Dates aux choix ou en programme suivi, les :
14 oct. et 2 déc. 2017, 13 janv., 3 février, 17 mars, 28 avril, 26 mai et 23 juin 2018.

L'année : 180 € - L'unité : 30 €

Renseignements/contact/pré-inscription :
(souhaitée) auprès de Nicole Grand : 06 42 35 58 12

Les Yoga Sutra

Cycle d'étude sur les Yoga Sutra de Patanjali
avec **Béatrice Viard**, formatrice à l'IFY, éditrice des **Cahiers de Présence d'Esprit**, de 17h à 20h

Un parcours libre sur les Yoga Sutra.

1 h de pratique, 2h de théorie.

Dates aux choix ou en programme suivi, les :
19 janv., 2 fév., 2 et 30 mars 2018.

Le cycle complet : 140 € - L'unité : 40 €

Renseignements/contact/pré-inscription (souhaitée)
auprès de Béatrice Viard 06 99 70 83 78.

Professeurs

- Christine Ferrua - Brigitte Gazet (en cours de validation)
- Nicole Grand - Alice Le Mauff
- Annabelle Saini (élève - enseignante)
- Béatrice Viard

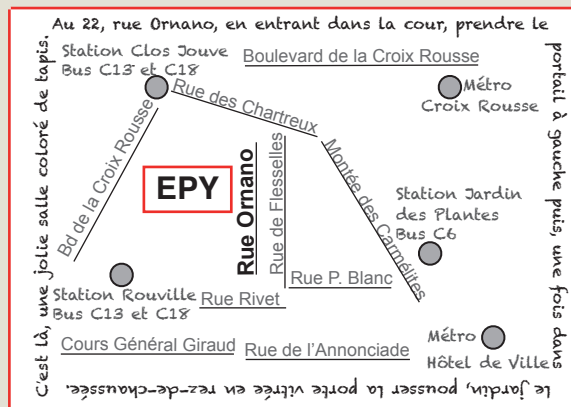
Les professeurs sont diplômés de
l'Institut Français du Yoga



Dessin : Dany Jung

Etude et Pratique du Yoga

Programme 2017-2018



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

EPY

06 41 22 33 47

contact@epyoga.org

www.epyoga.org

sur les pentes, quartier Croix Rousse

22 rue Ornano 69001 Lyon

L'association EPY, créée à Lyon depuis plus de 30 ans, est affiliée à l'**Institut Français du Yoga**.

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

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

Journée Portes Ouvertes

Samedi 16 septembre « Journée Portes Ouvertes » à partir de 14h00

Présentation des événements à venir au sein de l'association tels que

- les nouveaux cours,
- un nouveau cycle d'étude sur les Yoga Sutra de Patanjali,
- les ateliers trimestriels autour du Yoga des Yeux,
- le travail sur le périnée,
- les temps de pratique approfondie,
- la constitution d'un groupe de méditation,
- les projections de films en lien avec le yoga...

En clôture :

un **spectacle de contes et danses de l'Inde**
avec **Annie Rumani** à 19h 30
« Les Petites Fables Loufoques »

Cours de groupe hebdomadaires

Cours de groupe hebdomadaires

Lundi	19h 30	avec Annabelle Saini cours niveau avancé*
Mardi	12h 30	avec Brigitte Gazet cours tous niveaux**
Mardi	18h 30	avec Annabelle Saini Yoga et Méditation
Mercredi	14h 30	avec Annabelle Saini cours pour les aînés
Mercredi	19h 00	avec Christine Ferrua cours tous niveaux**
Jeudi	19h 00	avec Alice Le Mauff cours tous niveaux **
Vendredi	9h 00	avec Alice Le Mauff cours débutants

*cours accessible après au moins 1 an de pratique régulière

**cours accessible à tous, débutants ou plus expérimentés

Ces cours hebdomadaires ont lieu du 18 septembre 2017 au 29 juin 2018.

Interruptions partielles pendant les vacances scolaires : du 30 oct. au 5 nov., du 24 décembre 2017 au 7 janv 2018, du 17 au 25 février, du 14 au 22 avril 2018.

L'année 390 € accès illimité à tous les cours collectifs
Le trimestre 140 €
Le mois 65 € (4 cours consécutifs)
La séance 20 €

Un cours d'essai gratuit est proposé tout au long de l'année pour les cours collectifs hebdomadaires.

Réduction de 15% pour les étudiants et les demandeurs d'emploi. Pour tous, arrangements en cas de difficultés.

Cours 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 durent 1h 15 mn et s'organisent avec un des professeurs d'EPY sur la demande d'un élève.

La séance : 50 euros - Les 4 séances : 160 euros

Renseignement auprès du professeur concerné :

Christine Ferrua 06 60 28 62 26

Alice Le Mauff 06 69 37 10 84

Annabelle Saini 06 88 56 96 72 ou contact@epyoga.org

Cours individuel