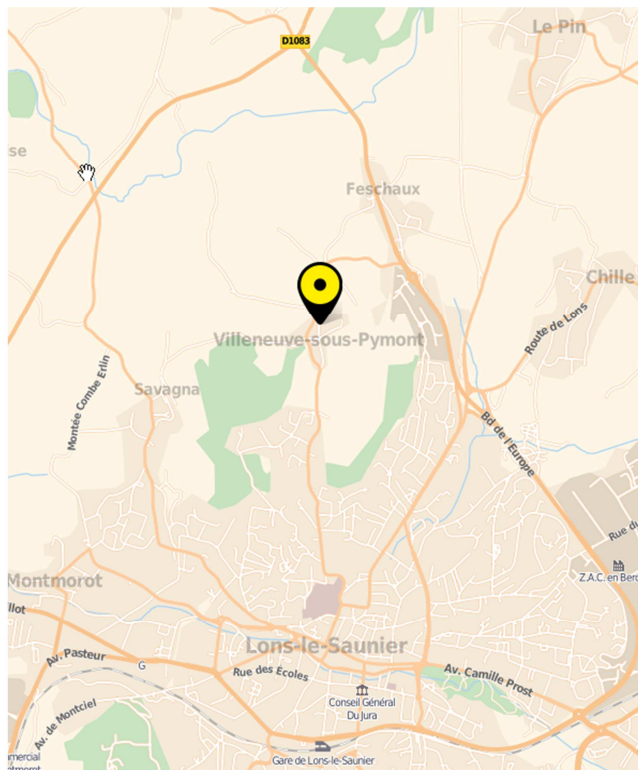


## Plan d'accès



*Ne pas jeter sur la voie publique*

Edition du 2 octobre 2020

## LIEU DU STAGE

Salle des fêtes de Villeneuve sous Pymont, dans un environnement calme au contact avec la nature, propice à la détente et à la présence à soi

## MATÉRIEL (matériel personnel obligatoire)

Masque (port pendant les déplacements). Tapis. Couverture et support pour l'assise. Tenue chaude (thermostat à 20°) et confortable. De quoi prendre des notes

## PARTICIPATION AUX FRAIS

	Week-end
Adhérent de l'association Chemins d'Eveil*	55€
Non-adhérent*	85€

\*Pour être adhérent, il faut pratiquer le yoga lors des séances hebdomadaires proposées par l'association

Priorité aux inscriptions au week-end complet. Possibilité de s'inscrire pour le samedi selon disponibilité. Coût : 45€ et 65€

## INSCRIPTIONS

Le nombre de participants est limité. Enregistrées par ordre d'arrivée, les inscriptions doivent être accompagnées de leur règlement. Nous n'envoyons pas de confirmation d'inscription mais nous vous prévenons si le stage est complet. Pensez à vérifier votre courriel la veille du stage en cas d'annulation

## DÉSISTEMENT

Tout désistement intervenant moins d'une semaine avant le stage ne peut donner lieu à remboursement

## RENSEIGNEMENTS

Anne-Marie Meudre 07 86 82 05 45  
Odile Sappez 06 23 95 12 37  
Sandrine Peyronel 06 76 80 49 60

## CHEMINS D'ÉVEIL



# Alléger la souffrance par la présence

Stage animé par

## Ora Josef-Hay

samedi 7 novembre  
9h-17h30

dimanche 8 novembre 2020  
9h-12h30

salle des fêtes  
de Villeneuve sous Pymont  
(près de Lons le Saunier)  
Jura – 39

## L'ENSEIGNANTE

Diplômée de l'Ecole de yoga d'Énergie d'Évian, Ora Josef-Hay a découvert le yoga en 1976 en Israël et l'enseigne au niveau professionnel depuis 1991. Elle est membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, élève de Boris Tatzky et formatrice d'enseignants.

Elle a suivi les enseignements du docteur Bohle sur le yoga

thérapie et l'éducation à la santé par le yoga.

Ora a déjà animé cinq stages organisés par l'association Chemins d'Éveil.



## LE STAGE

### Alléger la souffrance par la présence

« Qui souffre quand je souffre » ?

« Est-ce que la joie intérieure dépend des circonstances de la vie ? »

Des questions fondamentales que l'Inde ancienne s'est posée et auxquelles elle a tenté de répondre. L'éclairage venant du yoga et de la sagesse ancienne de l'Inde a mis en lumière le mécanisme qui crée la souffrance. En partant du constat que la souffrance est partout, ces voies spirituelles ont cherché les chemins pour se libérer de la souffrance afin de retrouver la joie naturelle.

Actuellement, dans cette période troublée et troublante de la Covid, l'atmosphère ambiante de peur, d'anxiété, de méfiance crée encore plus de stress et mal-être.

Et si nous nous donnions les moyens pour revenir à l'état d'équilibre, de joie et d'épanouissement ? Une personne qui va mieux elle-même, crée autour d'elle un climat plus serein, rassurant et aimant.

Ce stage est une invitation à prendre conscience de nos forces intérieures en ne laissant pas les difficultés prendre toute la place. Nous verrons qu'il est possible de moins souffrir et que cela nous appartient.

Les diverses pratiques s'articuleront autour de cette recherche afin de mettre en évidence les mécanismes mentaux qui nous éloignent de la légèreté, de la paix et de la liberté intérieure. Des "outils" concrets permettant d'alléger la souffrance seront abordés.

Des exposés théoriques nous permettront d'approfondir notre compréhension.

Stage tout public  
Débutants et pratiquants  
sont les bienvenus

## LE DÉROULEMENT DU STAGE

samedi 7 novembre 2020

9 h	Accueil
de 9 h 30 à 12 h 30	Pratique
de 12 h 30 à 14 h	Repas tiré du sac
de 14 h à 17 h 30	Exposé et pratique

*Pour le repas, nous respecterons les gestes barrières.*

*Tisanes et eau chaude seront à disposition (**apportez votre tasse**)*

dimanche 8 novembre 2020

de 9 h à 12 h 30	Pratique
------------------	----------

Découper selon le pointillé

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage avec **Ora Josef-Hay**  
samedi 7 et dimanche 8 nov 2020

à retourner avec votre règlement à :

**Christine CADET**

**1 rue Bellevue**

**39570 Courlans**

E-mail : kikiphil39@orange.fr

Tél : 06.31.94.24.01

**Date limite d'inscription :**  
**le vendredi 30 octobre 2020**

(après cette date, téléphoner à  
Christine CADET)

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Tél :**

**E-mail :**

Etes-vous ? (cochez)

-enseignant de Yoga ?  oui  non

-débutant en Yoga ?  oui  non

-adhérent à « Chemins d'Éveil » ?  
 oui  non

Je **participerai** (cochez et complétez)

au week end complet

Adh 55 € / non adh 85 €

à la journée de samedi

Adh 45 € / non adh 65€

À régler par **chèque** uniquement  
à l'ordre de :

«Association Chemins d'Éveil»

Je souhaite une facture pour le stage

**Date**

**Signature**