



20 bis rue Pierre Bressat
69100 LYON-VILLEURBANNE
Tél. : 04 78 54 56 58 ou 06 60 50 54 54
Mail : contact@clapole.fr
www.clapole.fr

Lieu du stage

Le studio se trouve dans le quartier des hôpitaux est de Lyon - à proximité du bd Laurent Bonnevey -

Par route, Périphérique Bd Laurent Bonnevey, sortie **Lyon-Monchat**, Route de Genas direction Lyon, puis 300 m et tourner à droite c'est la rue P. Bressat -

Stationnement des véhicules facile et gratuit

Par train : **Gare de LYON Part-DIEU** Puis bus lignes **25** et **C8** - arrêt **Lycée de l'automobile/Genas** au bout de la rue P. Bressat - puis 100 m à pied -

ou métro ligne **A**, « La Soie », puis bus **C8** arrêt « Lycée automobile » ou « Genas Laurent Bonnevey » - puis 300 m à pied -

Tramway **T3** – arrêt **Gare de Villeurbanne** puis 1km à pieds, par l'av. P. Krüger ou station Vélo'v à l'arrêt du tram et une autre sur l'av. P. Krüger à 200 m du studio -

La **beauté** d'un dessin vient de la « précision » de chaque trait. La « **beauté** » d'un morceau de musique vient de la justesse d'expression de chaque note.

Qu'en est-il de notre **posture** ?
Même si elle est simplement en devenir, l'esquisse doit montrer l'élan du projet. C'est par la précision du mouvement et par son expression juste que nous pouvons approcher le cœur de notre recherche.

Un dynamisme plein de ferveur peut habiter la moindre parcelle de notre corps qui, alors, en sourit d'aise et nous transporte. Nous nous appliquerons à rechercher et à vivre cela autant dans les postures de yoga indien et égyptien que dans les assises silencieuses.

La pratique de contractions et décontractions musculaires nous aidera en particulier à percevoir le dialogue entre la tonicité et le calme.

Ce travail, toujours plus fin, aidé par quelques commentaires anatomophysiologiques, nous permettra d'aller encore un peu plus vers la profondeur.

Samedi 30 novembre
Et dimanche 1^{er} décembre 2013

Stage de

YOGA

« **Trouver l'élan
dans la
posture** »

Animé par

Marie Christine

Et

Nicolas LE BERRE

Marie-Christine et Nicolas LE BERRE

Tous deux médecins, ils ont fait, après 4 années à l'Académie de Yoga de l'énergie, une première formation de professeur de YOGA au sein de la Fédération Viniyoga, une formation de fasciathérapie et une autre formation auprès de Babacar Khane (Institut International de Yoga).

Ils cultivent depuis de nombreuses années les moyens naturels d'améliorer la santé et sont auteurs de plusieurs ouvrages.

--- 0 ---

Merci de retourner votre bulletin d'inscription accompagné du chèque, encaissé seulement au moment du stage.

--- 0 ---

Pour toute précision sur le contenu du stage, contacter Marie Pestre

mpestre@wanadoo.fr



Horaire

Samedi : 13 h 30 à 18 h 30

Dimanche : 9 h 00 à 12 h 30

Et 14 h 00 à 17 h 30

Participation aux frais

85 € par personne

Sam. 30/11 et dim. 1^{er} /12/2013

Stage de « YOGA »

animé par

**Marie Christine et Nicolas
LE BERRE**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Clapolé Dance Center

20 bis rue Pierre Bressat

69100 LYON-VILLEURBANNE

Tél 04 78 54 56 58 ou 06 60 50 54 54

contact@clapole.fr/ www.clapole.fr

Nom-Prénom

Adresse

Téléphone

E. mail

**Chèque à l'ordre de l'association
« Yoga et Vie »**

CLAPOLÉ
DANCE
CENTER
LYON-VILLEURBANNE

Clapolé Dance Center se réserve le droit d'annuler le stage si le nombre de participants est insuffisant