



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 ceinture scapulaire

L'articulation scapulo-humérale est la plus mobile du corps humain.

Depuis que l'homme s'est mis debout, l'une des grandes modifications articulaires s'est faite au niveau de l'épaule.

Libérés de la fonction d'appui et de locomotion les membres antérieurs peuvent développer une motricité beaucoup plus fine et explorer librement l'espace environnant dans toutes les directions.

Cette nouvelle fonctionnalité spécifique aux bipèdes autorise :

- l'accueil et l'ouverture
- la créativité.

Notre mode de pensée, de travail, notre genre de vie modèlent notre corps physique et réciproquement dans une sorte de relation dialectique permanente.

Points de rencontre de ces croisements, nos épaules, plus largement nos ceintures scapulaires reflètent en partie

« qui nous sommes ». Comment

observer ces articulations, les comprendre un peu mieux, surtout les aider à retrouver un peu plus de liberté et dynamisme, tel sera le centre de notre recherche et de nos pratiques pendant ce week-end.

**Samedi 10 et
dimanche 11 octobre 2015**

Stage de

Y O G A

**« la ceinture
scapulaire »**

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

samedi seul : 45 €
dimanche seul : 50 €
le stage complet : 85 €

(Priorité sera donnée au stage complet)

Sam. 10/10 et dim. 11/10/15

Stage de YOGA

« La ceinture scapulaire »

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

