



NOVEMBRE 2013

Stages, séminaires, expositions, dates à retenir,...

Vous trouverez dans cette lettre d'information l'actualité de notre association ainsi que d'autres événements autour du yoga jusqu'à la fin de l'année.



## LES PROCHAINS STAGES

Encore quelques places disponibles.  
Pensez à réserver votre tapis

| Thème                      | date                 | horaires            | lieu                |
|----------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| Yoga Nidra                 | vendredi 8 novembre  | de 19 h à 20 h 30   | 2 rue Pau Casals    |
| Initiation à la méditation | samedi 9 novembre    | de 10 h 30 à 12 h   | 2 rue Pau Casals    |
| Yoga Nidra                 | samedi 16 novembre   | de 10 h 30 à 12 h   | 2 rue Pau Casals    |
| Hatha Yoga séance de 3h    | dimanche 17 novembre | de 9 h 30 à 12 h 30 | 21 rue de Solférino |
| Initiation à la méditation | samedi 23 novembre   | de 10 h 30 à 12 h   | 2 rue Pau Casals    |
| Yoga Nidra                 | samedi 30 novembre   | de 10 h 30 à 12 h   | 2 rue Pau Casals    |
| Yoga Nidra                 | vendredi 13 décembre | de 19 h à 20 h 30   | 2 rue Pau Casals    |
| Hatha Yoga séance de 3h    | dimanche 15 décembre | de 9 h 30 à 12 h 30 | 21 rue de Solférino |

Informations et détails sur notre site : [www.yogame.fr](http://www.yogame.fr)

Contact : 06 83 75 21 54



L'espace d'un week-end, nous transformons la salle du 2 rue Pau Casals pour accueillir

**MAÏTE** et ses toiles, dans le cadre d'une exposition éphémère.



SENSUELLE 81x100



vendredi 6 décembre de 14 h à 19h  
samedi 7 décembre de 10 h à 19 h  
dimanche 8 décembre de 10 h à 13 h.

Entrée libre. Venez nombreux.

[www.maiteartiste.com](http://www.maiteartiste.com) - 06 60 68 15 11



## MEDITATION

Avec Swami Veetamohananda



De toutes les disciplines du yoga, la méditation est celle qui apporte le plus directement et le plus efficacement le renouveau et la transformation intérieurs. Chants de mantras et méditation guidée par Swami.

Un jeudi par mois de 18h30 à 19h30

Prochaines dates :

21 novembre et 19 décembre 2013

Forum 104

104 rue de Vaugirard 75006 PARIS

[www.forum104.org](http://www.forum104.org) - 01 45 44 01 87



## SEMINAIRES

**Initiation aux plantes  
médicinales**

Claire Jozan-Meisel a été formatrice auprès de pharmaciens et de personnes travaillant dans des boutiques diététique. Ceci lui a permis de constater que le grand public avait de plus en plus envie de se tourner vers les plantes médicinales pour les soins de la vie de tous les jours, mais malheureusement manquait de repères.

Aussi a-t-elle créé ces séminaires d'initiation aux plantes médicinales. Ils sont indépendants les uns des autres mais suivre les 4 séminaires permet de voir la richesse et les bienfaits des différentes formes d'utilisation des plantes.



### **L'herboristerie traditionnelle et l'art de la tisane**

Le jeudi 28 novembre 2013 de 19h.30 à 21h.

### **La phytothérapie énergétique et la stimulation de l'organisme au rythme des saisons**

Le jeudi 23 janvier 2014 de 19h.30 à 21h.

### **La gemmothérapie, médecine des bourgeons**

Le jeudi 27 mars 2014 de 19h.30 à 21h.

### **Les huiles essentielles, âmes des plantes**

Le jeudi 22 mai 2014 de 19h.30 à 21h.

(15€ le séminaire)

**FORUM 104** Salle Les Chênes 104, rue de Vaugirard 75006 PARIS

(Métro : Saint-Placide)

### **INSCRIPTION PRÉALABLE**

06.87.04.62.03

[claire@lotus-et-olivier.com](mailto:claire@lotus-et-olivier.com)



## **A VOS AGENDAS**

### **mercredi 13 novembre 2013 : Journée Mondiale de la Gentillesse**

Les gens gentils sont en meilleure santé...

Présentée comme cela, l'affirmation n'a rien d'évident, mais si on se dit qu'être gentil au quotidien traduit une tournure d'esprit positive et une approche apaisée de "l'autre", cela se conçoit plus aisément !

L'origine de cette journée est anglo-saxonne. Son nom d'origine est le "World Kindness Day", promulgué par le World Kindness Movement, et traduit par "Mouvement mondial pour la gentillesse", un organisme international

né à Singapour en 2000.



<http://journee-de-la-gentillesse.psychologies.com>

## samedi 16 novembre 2013 : Journée Internationale de la Tolérance

Le 12 décembre 1996, l'Assemblée générale des Nations Unies a invité les états membres à célébrer la Journée internationale de la tolérance le 16 novembre de chaque année par des activités s'adressant aux établissements d'enseignement et au grand public (résolution 51/95).

Cette mesure faisait suite à l'Année des Nations Unies pour la tolérance en 1995, proclamée par l'Assemblée le 20 décembre 1993 (résolution 48/126).

La conférence générale de l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture a proclamé l'année 1995 Année des Nations Unies pour la tolérance. Le 16 novembre 1995, les Etats membres de l'UNESCO ont adopté une Déclaration de principes sur la tolérance et un Plan d'action destiné à donner suite à l'Année.

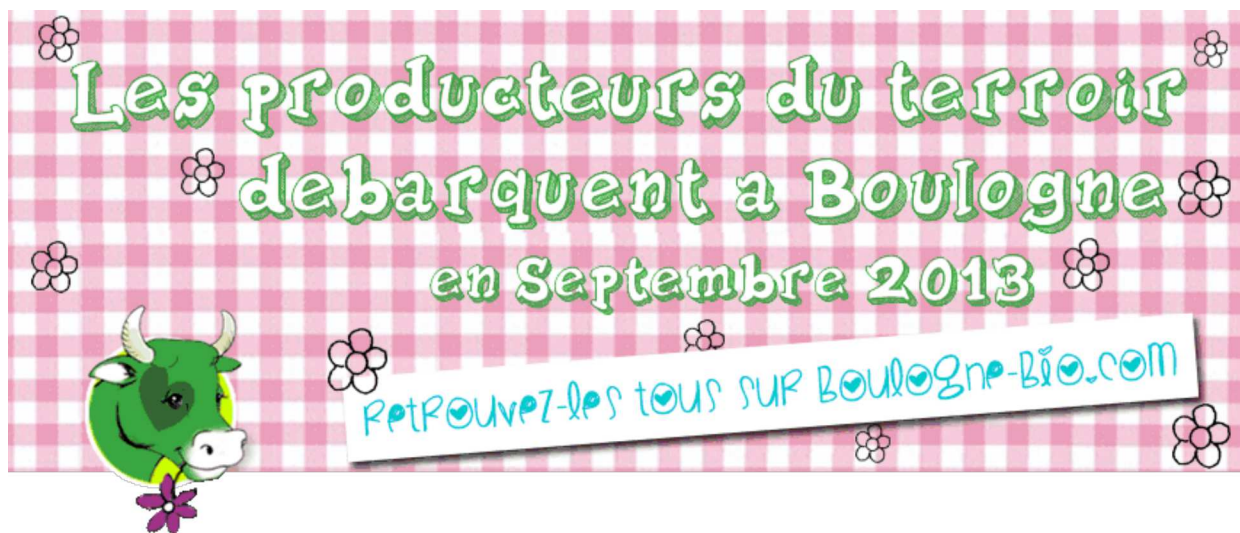


[L'UNESCO propose dix pistes d'actions pour lutter contre l'intolérance.](#)

... sans oublier le 1er janvier 2014 : Journée Mondiale de la Paix...



**L'AVENTURE CONTINUE...**



[Bionormandie.fr](http://Bionormandie.fr)

**Nous vous souhaitons une belle fin d'année, pleine d'énergie et de projets.**



YOGAME - 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne - 06 83 75 21 54  
[contact@yogame.fr](mailto:contact@yogame.fr)

Association Loi 1901 - SIRET 788 959 898 00016