



## Bientôt le printemps

Nous profitons parfois de l'arrivée des beaux jours pour faire un "*nettoyage de printemps*".

YOGAME a profité (?) d'un dégât des eaux pour remettre à neuf votre salle de yoga rue Pau Casals.

Ce qui est fait n'est plus à faire :).

Cela nous a laissé un temps de réflexion pour vous préparer un programme en vue des beaux jours.

Pour ceux qui n'arrivent pas à caser une séance de yoga par semaine entre travail, enfants et... nous proposons des **séances de 2h**, et des séances spécifiques **Yoga Nidra** le week-end. Une parenthèse dans votre emploi du temps bien chargé, rien que pour vous, pour vous ressourcer, et marquer une pause dans l'agitation hebdomadaire.

### Prochaines séances de 2 H :

dimanche 23 mars 2014 Thème : Postures inversées et Cobra	10h - 12h
dimanche 11 mai 2014 Thème : Postures assises	10h - 12h
samedi 17 mai 2014	10h - 12h
vendredi 23 mai 2014	18h45 - 20h45
dimanche 22 juin 2014 Thème : Equilibres	10h - 12h
vendredi 27 juin	18h45 - 20h45

### Prochaines séances de Yoga Nidra (1h30) :

vendredi 28 mars 2014	18h45 - 20h15
samedi 12 avril 2014	10h30 - 12h
samedi 14 juin 2014	10h30 - 12 h

Toutes les informations :



**Présentation et dates des séances spécifiques** Document Adobe Acrobat [97.6 KB]

[Télécharger](#)

### Prochaine séance Relaxation Méditative :

lundi 31 mars 2014 18h30 - 19h30

[informations](#)



## A TESTER : le Yoga du Rire



**Pas de posture de Yoga, non ! Une heure de rire et de lâcher prise !**

**LE RIRE « SANS RAISON » DÉVELOPPE UNE PENSÉE POSITIVE  
ET RÉVEILLE VOTRE BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR**

Quarante ans de littérature scientifique le montrent. Le rire "sans raison" est un trésor d'un genre nouveau. Il se distingue de celui généré par l'humour : il passe du rire cérébral au rire du cœur. Les bienfaits sont nombreux, il change la vie.

**POUR RÉVEILLER LA JOIE DE VIVRE, AUGMENTER VOTRE CAPACITÉ  
À ÊTRE JOYEUX ET BOOSTER VOTRE DYNAMISME !**

Un médecin indien invente en 1995 une technique simple et accessible au plus grand nombre basée sur... le rire. Les résultats constatés sur les patients sont étonnants. Les bien-portants retrouvent dynamisme, augmentent leur capacité à être joyeux et améliorent leur forme! C'est décidé, chacun doit pouvoir en bénéficier : nous rendons sa méthode accessible à tous jusqu'à intéresser les entreprises et les établissements d'enseignement, notamment.

Pratiquer le rire participe à la recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel et du mieux-être, tout simplement !

**Prochaine séance** : dimanche 13 avril 2014 de 10h30 à 11h30

**Lieu** : 21 rue de Solférino 92100 Boulogne

Toutes les informations :



**Présentation et dates des séances spécifiques** Document Adobe Acrobat [97.6 KB]

[Télécharger](#)



## ON A AIME ET EU ENVIE DE PARTAGER

Un blog d'échange de trucs pour aller bien.

Vous pouvez déposer "votre truc" et le "partager" ou bien profiter des trucs déjà proposés.

C'est gratuit et communautaire...



C'est à Boulogne

Comment faire d'un anniversaire d'enfant une fête inoubliable !

# my little day

### Consultations d'allaitement

On se pose parfois des questions lorsque bébé arrive et on n'imagine pas que des personnes sont formées pour y répondre :

**Vous vous posez des questions sur l'allaitement ?**

**Vous allaitez et vous rencontrez des difficultés ?**



### Envie d'une nouvelle déco

Mais vous êtes en panne d'idée.

Adressez-vous à Stéphanie, décoratrice d'intérieur. Son site sera bientôt en ligne.

[bulles et couleurs](#)



## A VOS AGENDAS

### **jeudi 20 mars 2014 : Journée Mondiale du bonheur**

Prenez un jour "normal", sans guerre, sans catastrophe, sans aucun viol, sans fermeture d'usine, sans expulsion... c'est bon, vous l'avez trouvé ? Il ne vous reste plus qu'à créer la journée internationale du bonheur.

Présenté comme cela, c'est presque drôle. Ce qui l'est moins, c'est que cette journée existe bel et bien et qu'elle a été décrétée par l'ONU à l'unanimité des pays membres. Mieux, ni la Russie ni la Chine n'ont exercé leur droit de veto.

La résolution de l'assemblée générale de l'ONU est explicite, elle invite chaque état-membre à célébrer cette Journée comme il se doit, notamment dans le cadre d'initiatives éducatives et d'activités de sensibilisation. Pour faire bonne mesure l'auguste, assemblée associe à cette démarche les différents organismes des Nations Unies, toutes les organisations internationales et régionales, ainsi que la société civile.

### **jeudi 6 mai 2014 : Journée Internationale sans régime**

sans commentaire !....

### **dimanche 18 mai 2014 : Journée Internationale des musées**

Chaque année depuis 1977 se célèbre une journée internationale des musées, avec un thème particulier chaque année.

Cette journée est l'occasion pour les professionnels des musées d'aller à la rencontre du grand public et de le sensibiliser aux défis auxquels les musées doivent faire face pour être des institutions au service de la société et de son développement.

Cette journée internationale se déroule tous les ans, le 18 mai, et porte haut sa devise : "Les musées, moyen important d'échanges culturels, d'enrichissement des cultures, du développement de la compréhension mutuelle, de la coopération et de la paix entre les peuples".

En savoir plus : [icom.museum](http://icom.museum)



## 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.



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

Le jeudi 27 mars 2014 de 19h30 à 21h.

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

Le jeudi 22 mai 2014 de 19h30 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)



Retrouvez toute notre actualité sur [www.yogame.fr](http://www.yogame.fr)

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