



MAI 2014

## JOYEUX MUGUET

Nous vous souhaitons un excellent 1er mai.

Espérons qu'il sera ensoleillé !!!



## COUSSINS DE MEDITATION

Offre réservée aux adhérents de l'association

Nous allons commander des coussins de méditations pour les prochaines séances d'initiation.

Si vous souhaitez profiter de notre commande (ce qui vous évitera de payer des frais de port) n'hésitez pas à nous envoyer par mail les références du coussin que vous souhaitez commander.

Lien vers le site de commande [Bodynova](#)  
A nous adresser avant le 11 mai prochain  
par mail : [contact@yogame.fr](mailto:contact@yogame.fr)



# A VOS AGENDAS

## Prochaines séances "Initiation à la Méditation"

**Un moyen habile de cultiver la présence aux états du corps et de l'esprit  
afin de commencer à entrer dans un rapport plus clair  
et plus ouvert à soi et au Monde.**



Nous vous proposons  
3 ateliers  
le samedi de 10h30 à 12h

**Prochaines dates :**  
samedi 24 mai  
samedi 7 juin  
samedi 21 juin

nombre de places limité,  
réservez votre place à  
l'avance

Ces ateliers seront animés par Florian, formé depuis plusieurs années à diverses pratiques de méditation dans des voies occidentales et laïques et instructeur MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) formé par le CFM (Center for Mindfulness of University massachusetts Medical School) fondé par Jon Kabat Zinn.

[En savoir plus...](#)



# 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 18 mai ou dimanche 25 mai

**Horaires** : de 10h30 à 11h30

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

indiquez-nous la date qui vous convient  
le mieux et en fonction du nombre  
de pré-inscriptions nous vous confirmerons votre  
réservation

**Je choisis ma date :**



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