



AOUT 2014

Encore quelques jours avant la rentrée.

Vous êtes peut-être toujours en vacances (bienheureux !) ou déjà au travail.

"**Rentrée**" rime souvent avec "**bonnes résolutions**" !.

Nous vous proposons cette année différentes formules afin de vous permettre de rester le plus zen possible et de trouver un moment pour vous, rien que pour vous, afin de faire une pause, de vous ressourcer, de marquer un temps pour prendre conscience du moment présent et repartir avec toute l'énergie nécessaire pour affronter les diverses activités et tribulations de vos journées.



NOUVEAUTES

Un nouvel horaire pour les cours de Hatha Yoga

Le mercredi à 10h rue Pau Casals.

Reprise des cours le lundi 1^{er} septembre.

• 2 rue Pau Casals

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9 H 00					1 H
9 H 30		1 H		1 H	
10 H 00			1 H		
11 H 00				Seniors 45mn	
12 H 45		45 mn	45 mn	45 mn	
17 H 00	1 H				
18 H 30		1 H	1 H	1 H	
19 H 45		1 H	1 H	1 H	



Formulaire d'inscription 2 rue Pau Casals

Téléchargez le formulaire au format pdf

[Télécharger](#)

• 21 rue de Solférino

	lundi	jeudi
13 H 00		1 H
19 H 00	1 H	
20 H 00	1 H	



Formulaire d'inscription rue de Solférino

Téléchargez le formulaire au format pdf

[Télécharger](#)

Méditation

De septembre 2014 à juin 2015, nous vous proposons d'explorer comment la voie de la méditation ouvre un chemin dans notre quotidien.

Comment, par l'exercice de l'assise, la culture de la pleine conscience permet d'entretenir un rapport plus sain et plus serein à nos émotions et aux situations de la vie de tous les jours.

Chaque mois, à travers une thématique et une problématique particulières, nous explorerons ensemble comment la méditation peut nous permettre de déployer notre plein potentiel d'être humain.

Plus qu'une technique ou une recette miracle, la voie de la méditation est un art de vivre et d'être plus vivant et plus bienveillant.

Ce cheminement proposé demande une régularité pour permettre à la pratique de dévoiler toute son ampleur et sa profondeur. Aussi, nous demanderons aux participants de s'engager pour plusieurs sessions.

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.

Un premier atelier "Initiation à la méditation" vous sera proposé le samedi 20 septembre prochain.

Puis des Ateliers mensuels :

samedi 18 octobre 2014	samedi 7 mars 2015
samedi 15 novembre 2014	samedi 28 mars 2015
samedi 6 décembre 2014	samedi 18 avril 2015
samedi 10 janvier 2015	samedi 30 mai 2015
samedi 7 février 2015	samedi 20 juin 2015

Pour télécharger le programme, cliquez [ICI](#)

La Carte du Midi

Vous souhaitez marquer une pause à l'heure du déjeuner, nous vous proposons un cours de 45 minutes, les mardi, mercredi ou jeudi.

La **CARTE DU MIDI** c'est un crédit de 20 cours à utiliser les mardi, mercredi ou jeudi de septembre 2014 à juin 2015.

Vous réservez votre tapis le jour même par SMS, 3h avant le cours (dans la limite des places



disponibles).

Formule valable rue Pau Casals.

Pour plus d'informations, cliquez [ICI](#).

Une nouvelle rubrique sur notre site :

Hors Cadre

Parce que notre salle de Yoga dégage une belle énergie et que nous souhaitons la partager, nous la prêtons ponctuellement à de jeunes talents Boulonnais afin qu'ils puissent y partager leurs rêves et leur passion.

L'espace d'une journée, ou d'un week-end venez partager de nouvelles émotions, toucher (des yeux) d'un peu plus près la création, l'imagination et le talent.

Prochaine exposition :

Nous avons le plaisir d'accueillir Claire Guyard Aschehoug les samedi 4 et dimanche 5 octobre, entre 14h et 18h

Pour plus d'informations, cliquez [ICI](#).



ET TOUJOURS...

Yoga Nidra

Des séances de 1h30 le vendredi soir pour récupérer de votre semaine, bien aborder le week-end et retrouver toute l'énergie pour les jours suivants

La séance se compose d'une pratique de hatha yoga douce, suivie d'une relaxation profonde. Invitant ainsi le corps à un relâchement profond.

Prochaines dates :

vendredi 3 octobre 2014

vendredi 5 décembre 2014

vendredi 6 février 2015

vendredi 3 avril 2015

vendredi 5 juin 2015

Pour plus d'informations, cliquez [ICI](#)

Séances de 2h le samedi matin

Des séances de 2h le week-end pour approfondir votre pratique.

Pour plus d'informations, cliquez [ICI](#)

Yoga du Rire

Un remède naturel contre le stress et de la bonne humeur au programme.

Venez augmenter votre dynamisme et développer une pensée positive.

Réveillez votre bien-être intérieur, votre joie de vivre !

Pour plus d'informations, cliquez [ICI](#)



Forum des Associations

Retrouvez-nous le dimanche 7 septembre au Forum des Associations

Vous pourrez rencontrer :

Astrid et **Emmanuelle** professeurs de Hatha Yoga, formées à la Fédération Française de Hatha Yoga, qui vous accueilleront avec plaisir pour vous parler de yoga.

Florian qui vous parlera de méditation à partir de 15h.

Nous vous souhaitons une belle rentrée, pleine d'énergie et de projets.



YOGAME - 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne - 06 83 75 21 54
contact@yogame.fr

Association Loi 1901 - SIRET 788 959 898 00016