



Décembre 2014

NOUVEAUTÉS

Yoga et Enfants

A partir de janvier 2015, nous proposons une fois par mois le samedi matin, un atelier destiné aux enfants de 5 à 10 ans.

Le Yoga, qu'est-ce que c'est ? Cela vient d'un pays qui s'appelle l'Inde et existe depuis au moins 3 000 ans.

Ce sont des exercices ludiques que l'on fait avec son corps et avec sa respiration. On apprend des postures inspirées de la nature, des animaux, en s'amusant et l'on peut aussi créer ses propres postures ! Dans un cours, on va se réveiller, se concentrer, se tonifier, utiliser son souffle mais aussi... se détendre.

Grâce au Yoga, on connaît mieux son corps, on canalise son énergie et on acquiert plus de confiance en soi pour bien grandir.

Le Yoga c'est fun ! On vous attend nombreux.

Cet atelier sera animé par Delphine, professeur de l'IFY. Réservez vite le tapis pour votre enfant, très peu de places sont disponibles.

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



Prochaines dates :

samedi 31 janvier

samedi 14 février

samedi 14 mars

samedi 11 avril

samedi 9 mai

samedi 13 juin

Méditation

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.



Un premier atelier "**Initiation à la**

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.

méditation" vous sera proposé le samedi 17 janvier prochain.

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.

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

Puis des **Ateliers mensuels** :

samedi 7 mars 2015
samedi 30 mai 2015
samedi 28 mars 2015
samedi 20 juin 2015
samedi 18 avril 2015

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 valable jusqu'à fin juin 2015.

Vous réservez votre tapis à l'avance sur notre site de réservation (dans la limite des places disponibles) et vous pouvez l'annuler 3h à l'avance en fonction de vos impératifs du jour.



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

Formule valable rue Pau Casals.

Actualité

L'Inde a désormais un ministère du Yoga.

Le nouveau Premier Ministre de l'Inde, Narendra Modi, vient de nommer l'ancien Ministre du Tourisme, Shripad Yesso Naik, Ministre chargé de la promotion des médecines et pratiques traditionnelles. Sont concernés l'ayurvéda, l'unani, le siddha, l'homéopathie et surtout le Yoga, dont le Premier Ministre indien est un adepte fervent puisqu'il le pratique quotidiennement.

Lors d'une visite à l'ONU, le Premier Ministre indien a proposé la création d'une Journée Mondiale du Yoga. Il a également vanté les mérites et le grand bénéfice personnel que l'on peut tirer d'une pratique assidue du Yoga auprès de Barack Obama qui fut sensible, dit-on, aux arguments de Shripad Yesso Naik. Alors à quand un Ministère du Yoga en France ?

Pour en savoir plus :

<http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20141110.OBS4585/et-l-inde-nomme-un-ministre-du-yoga.html>

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 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.

samedi 24 janvier 2015
samedi 21 mars 2015
samedi 23 mai 2015
vendredi 5 juin 2015



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

NOUVELLE RUBRIQUE

Nouvelle rubrique de notre newsletter, nous vous proposons de partager nos adresses et bons plans à Boulogne :

Adresses utiles

COURS DE PEINTURE

Maïté

Cours de peinture et de dessin d'art tous les lundis de 13h30 à 16 h.

www.maïtéartiste.com
Tél : 06 60 68 15 11
maicagnon@hotmail.fr

REFLEXOLOGIE - MASSAGE CRÂNIEN

Consultations sur rendez-vous à Boulogne ou à domicile ou en entreprise.

Gersende Censier - Tél : 06 09 34 18 83
reflexoboulogne@gmail.com

SOPHROLOGIE

La sophrologie pour quoi ?

Apprendre à gérer son stress et ses émotions, acquérir un sommeil réparateur, préparer un examen, rester attentif et concentré...

La sophrologie, comment ?

La sophrologie se pratique en séances individuelles ou collectives et utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

La sophrologie pour qui ?

La sophrologie s'adapte aux besoins et aux contraintes de tous les âges, à partir de 5 ans.

Nathalie Morand - Sophrologue
14, rue Gambetta 92100 Boulogne
Tél : 06 74 14 81 29

CONSULTANTE EN LACTATION

Myriam Lafage, infirmière puéricultrice et consultante en lactation certifiée, propose aux mères des consultations d'allaitement pour les accompagner dans leur projet.

www.aide-allaitement.fr



Bons Plans



A vos agendas

- | | |
|--|--|
| 1er janvier : Journée Mondiale de la Paix | 21 mars : Journée Mondiale de la Poésie |
| 21 janvier : Journée Internationale des Câlines | 29 mars : Journée Mondiale de l'Allaitement |
| 4 février : Journée Mondiale contre le Cancer | 15 avril : Journée Mondiale de l'Art |
| 6 février : Journée Mondiale sans téléphone portable | 6 mai : Journée Internationale sans Régime |
| 1er mars : Journée Nationale du Compliment | 18 mai : Journée Internationale des Musées |
| 20 mars : Journée Mondiale du Bonheur | D'autres journées à découvrir sur le site : www.journee-mondiale.com/ |

Musée Guimet



Yog'arts, avec Ulrika Dezé

Contempler une œuvre d'art est une expérience de vie. Elle convoque nos sens, nos émotions, notre mémoire, notre créativité et notre spiritualité parfois. Les philosophes de l'Inde ancienne ont nommé celui qui sait pleinement goûter une œuvre : le rasika (celui qui savoure) ou le sahridaya (celui qui est de cœur avec). Parce que nos rythmes de vie, nos habitudes intellectuelles ou physiques limitent parfois l'approche de cette saveur, ce nouvel atelier conduit par Ulrika Dezé propose un parcours thématique et progressif. Grâce à des exercices simples hérités des arts corporels de différentes traditions asiatiques, il permet à chacun d'entrer progressivement en résonance avec une sélection d'œuvres du musée. Une sorte de yoga des arts donc, où les œuvres sont à la fois supports d'exercices, véhicules d'expériences nouvelles et objets de complète savouration.

dimanche 18 janvier 2015 à 11h00

[Le programme complet des activités culturelles.](#)

onférences de décembre

[Le Bouddha et le règne végétal dans
l'art de l'Inde
par Anne Sudre](#)

8 décembre 2014 - 18h15

[L'aventure de la calligraphie : geste, trait résonance](#)

[par Colette Poggi et Bang Hai Ja](#)

16 décembre 2014 - 20h00



Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année.

YOGAME - 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne - 06 83 75 21 54

contact@yogame.fr

Association Loi 1901 - SIRET 788 959 898 00016