

TRANSVERSALITÉS

Autolouange & Yoga

Marie Milis
Cathy Boyer

*"Les mots savent
ce que nous ne savons pas
de nous-mêmes"*

René Char

Soirée découverte **4 mai**
Stage **5 & 6 mai**
2018

Journées à la carte
Montpellier

Tarifs & inscriptions

Pour la réservation à la soirée découverte
et les inscriptions au stage, contactez
Pascale Bouquet au 06 05 45 95 99
pascale.bouquet34@gmail.com

Soirée découverte

Participation : 10€ / 8€ *adhérents Happy Planète*
Il est préférable de réserver votre place.

Stage

Tarif : 210€ / 110€ la journée
ou 180€ / 95€ *adhérents Happy Planète*
Contactez-nous si vous avez des difficultés

Journées à la carte !

Ce stage s'adresse à tous.
Il n'est pas nécessaire de "savoir" écrire
ou d'avoir fait du yoga
pour participer à ces journées.

Lieux & accueil

Soirée découverte

le 4 mai à 19h30
24 rue de Méric - 34090 Montpellier

Stage

de 9h30 à 18h
le samedi matin au 24 rue de Méric
(quartier de l'Aiguelongue)
le samedi après-midi et le dimanche
au Studio Om Sweet Om
42, av Xavier de Ricard
(quartier des Aubes)

Contacts des intervenantes

Marie Milis
www.mariemilis.net
info@mariemilis.net

Cathy Boyer
http://cathy-boyer.com
mon.mail@cathy-boyer.com
06 03 53 60 41

Bulletin d'inscription *Stage Autolouange & Yoga* 5 et 6 mai 2018

Nom Prénom

Adresse complète

Tél Email

Je désire participer aux 2 journées : oui / non

Une journée : laquelle ?

A la soirée découverte : oui / non

L'Azur au cœur des cellules ou comment se connecter à qui je suis par l'autolouange et le yoga

Voici une invitation à découvrir l'étincelle de créativité qui nous habite,
mais que nous oublions souvent !

L'écriture poétique et le yoga n'ont pas l'habitude d'être associés.
Pourtant ils font tous les deux jaillir notre beauté.

Après une séance de yoga, l'esprit est prêt à laisser émerger la parole
qui vient du corps, et l'inspiration du jour est alors beaucoup plus puissante.
Nous vous proposons des ateliers ludiques pour rapprocher mots et corps !

L'autolouange



Marie Milis

Après des études de mathématiques et de pédagogie en Belgique et aux USA, Marie a enseigné des élèves en difficulté, créant pour eux de nombreuses pratiques pédagogiques. Elle a obtenu un DEA en psychopédagogie et anthropologie

des mathématiques.

Formatrice en facilitateurs d'autolouange, elle accompagne des enseignants en recherche, des équipes pédagogiques, des équipes de direction et des particuliers.

Anthropologue, elle est auteur de plusieurs livres : "Loué soit je", "Exercices pratiques d'autolouange", "Souviens toi de ta noblesse", et reconnue internationalement.

Technique millénaire et universelle, encore vivante en Afrique, l'autolouange permet de traduire en mots et en images ce qui vient de l'âme. Ecrire en "je" un texte qui parle de soi avec emphase et poésie, et le proclamer en résonance avec le groupe qui écoute, honore une épopée personnelle.

Nul besoin de "savoir" écrire, nul besoin de compétences particulières ! Il s'agit simplement de retrouver notre âme d'enfant et de laisser les mots surgir.

Loin du narcissisme et de la prétention, cet art de l'écoute est une voie d'humilité.

Un fil de soi se tisse, les peurs s'estompent, l'estime de soi et l'audace grandissent, un goût puissant de liberté apparaît.

Christiane Singer en parle "comme d'une merveilleuse école de dignité".

Le yoga

Les exercices corporels sont là pour développer le pressentiment de tranquillité, permettre un éveil des énergies subtiles et de l'intuition.

Il s'agit donc grâce à l'écoute de la sensorialité, d'accueillir notre corps afin qu'il vibre avec les courants profonds de l'existence.

Introduction au yoga Iyengar pour une prise de conscience du corps dans l'espace au travers de la pratique posturale et respiratoire : les asanas et les pranayamas vont réveiller, stimuler le corps, clarifier l'esprit et favoriser l'expression de notre créativité lors de la mise en situation.



Cathy Boyer est professeur de yoga Iyengar, formatrice et coach depuis une trentaine d'années sur Montpellier.

Son enseignement se distingue par la précision de ses ajustements et l'attention toute particulière qu'elle accorde aux sensations.

Elle a suivi plusieurs formations de développement personnel, dont une en psychopédie.

*D'un coup, tout bascule
Nous naviguons dans la lumière
Le langage n'est plus, le mot ronronne
L'évidence est devenue fulgurance.
Le goût de moi explose
Je suis jouet étonné dans les mains du réel.*

Cathy Boyer

Pratiquez-vous déjà le yoga ? Si oui, depuis combien de temps et avec quel professeur ?

Avez-vous un problème particulier à signaler (état de santé) ?

Objectif (votre but pour ce stage)

Veillez envoyer ce bulletin avec un chèque d'acompte de 95 € à l'ordre de Cathy Boyer, à l'adresse suivante : Pascale Bouquer - 24 rue de Méric - 34090 - Montpellier.
En cas de désistement 15 jours avant le stage, ce chèque restera acquis aux intervenantes.

à le Signature