

TRANSVERSALITÉS

# Yoga & Rebirth

Cathy Boyer  
Michelle Villa Campa

*"Car la vie elle-même  
est dans le souffle  
qui passe"*

*Omar Khayyam*

20 juillet à partir de 19h  
21 & 22 juillet 2018  
Journées à la carte !

au Centre Anima  
Paris - 9<sup>ème</sup>

## Tarifs et inscription

250€ pour les 2 jours de stage  
ou 130€ pour 1 journée, à la carte !  
+ Cotisation à l'association  
Renaissance Inspiration : 17€  
(Contactez-nous  
si vous avez des difficultés financières)

**Ce stage s'adresse à tous.  
Il n'est pas nécessaire d'avoir fait  
du rebirth ou du yoga pour y participer.**

## lieu et accueil

Nous vous accueillerons  
le Vendredi 20 Juillet à partir de 19h  
18, rue Lacretelle - 75015 Paris

...et les 21 et 22 juillet au Centre Anima  
31 rue de Maubeuge  
75009 Paris  
[www.centreanima.com](http://www.centreanima.com)

## Déroulement du stage

Début du stage le 20 juillet à 19h  
samedi 21 juillet à 9h30  
jusqu'au dimanche 22 à 19h

*Au plaisir  
de cette rencontre !*

## Contacts

.....

### Cathy Boyer

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

### Michelle Villa Campa

michelle.villacampa@gmail.com  
[www.afr-rebirthing.com](http://www.afr-rebirthing.com)  
06 12 90 42 99

Bulletin d'inscription *Stage Yoga et Rebirth 20, 21 et 22 juillet 2018*

Nom ..... Prénom .....

Adresse complète .....

Tel portable ..... Email .....

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) ?

Avez-vous déjà fait une démarche personnelle, et/ou expérimenté le Rebirth ?

Voici une invitation  
à découvrir

*l'étincelle de vie qui nous habite  
mais que nous oublions souvent !  
Le yoga et la respiration consciente  
font jaillir notre beauté.  
Après une séance de yoga, le corps  
est prêt à entrer en rebirth et  
la respiration est alors  
beaucoup plus puissante.*

## Le yoga

Les exercices corporels sont là pour développer le pressentiment de la tranquillité, permettre un éveil des énergies subtiles et de l'intuition. Il s'agit grâce à l'écoute de la sensorialité, d'accueillir notre corps afin qu'il vibre en harmonie avec les courants profonds de l'existence.

Introduction au yoga et plus spécifiquement au yoga Iyengar pour une prise de conscience du corps dans l'espace au travers de la pratique posturale et respiratoire: les asanas (postures) vont réveiller, stimuler le corps et clarifier l'esprit, alors que les pranayama (exercices respiratoires) nous aideront à calmer et intégrer les émotions qui se manifestent lors de la mise en situation.

Ces ateliers seront suivis par des échanges sur les ressentis qui serviront de base au Rebirth.



**Cathy Boyer** est professeur de yoga et formatrice depuis une trentaine d'années. 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, relation d'aide, décodage biologique, psychophanie et fait un travail personnel en rebirth, kinésiologie et constellations familiales. Membre de l'AFYI.

## Le rebirth

Le Rebirth transmis par Léonard Orr en Californie dans les années 1970, est une méthode de respiration globale qui relie les 3 plans de l'être "corps, âme, esprit".

La circulation d'énergie générée par cette respiration connectée induit une relaxation profonde, un relâchement, une ouverture de conscience qui nous amènent vers la libération des tensions, des blocages physiques et psychiques, du stress, des mémoires anciennes, des émotions...

La transformation se fait naturellement par le simple effet du souffle.



**Michelle Villa Campa** est psychothérapeute depuis 1984 et poursuit sa recherche et approfondissement sur le fonctionnement de l'être.

Elle a vécu une véritable métamorphose en 1991/92 avec la décou-

verte du Rebirth, du Reiki et de l'enseignement de Charles Rafaël Payeur.

En 2009, sa rencontre avec le cranio-sacré biodynamique lui permet d'affiner sa prestation et de créer du "sur mesure" dans une grande légèreté.

Membre de l'ARF et de l'IBF.

**Cathy et Michelle** sont engagées depuis 30 ans dans une recherche spirituelle ainsi que dans une pratique personnelle auprès de maîtres contemporains en Inde et en Occident.

*"Des pépites étincelantes brillent  
dans le noir des cavernes.  
Il suffit de les voir  
pour les rendre précieuses.  
Les recueillir avec amour prolonge  
le fil de lumière qui jaillit  
des origines de la vie."*

Marianne Dubois

*Allons ensemble vers toujours plus d'ouverture !*

Connaissez-vous le rebirth ?

Motivation (ce qui pour vous représente un problème)

Objectif (votre but pour ce stage)

Je m'inscris au stage qui aura lieu les 20, 21 et 22 juillet 2018. Veuillez envoyer ce bulletin avec un chèque d'arrhes de 100€ ainsi qu'un chèque de 17€ pour l'adhésion à l'association à l'ordre de l'Association Renaissance Inspiration - 18, rue Lactetelle - 75015 Paris.

Je souhaite une facture  oui  non

Je participe à ce stage sous mon entière responsabilité.

à .....

le ..... Signature