

SYMBIOSE  
13 Allée du Pré Saint Wandrille  
78790 SEPTTEUIL

Remplir le bulletin au verso et le retourner avec votre étiquette à SYMBIOSE ou le remettre directement à Jocelyne ou Jean Pierre Maetz

## Intensives' **YOGA**

CLASSES-ATELIERS ACCESSIBLES AUX DÉBUTANTS

### LIEU

Dojo (combles de la caserne des pompiers)  
*les organisateurs remercient la mairie de Septeuil*

### TRANSPORT-HÉBERGEMENT

SNCF : navette gare sur demande.  
- Ligne Montparnasse-Dreux : arrêt à Orgerus-Behoust  
- Ligne St Lazare-Mantes-la-Jolie: arrêt à Mantes la Jolie  
ou Mantes Station (directs 35' - Liaisons RER)  
Hébergement/repas sur place possibles (Symbiose) :  
30€ de participation aux frais

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Jocelyne et Jean-Pierre MAETZ  
06 84 75 02 83 – 01 34 97 07 14  
symbiose.78@orange.fr



### FORMATEUR INVITÉ

**DJY YOGA**  
FORMATION PROFESSEUR YOGA

Jean-Yves DEFFOBIS  
187, rue de la Gilarderie  
44200 Nantes  
[www.cours-yoga-nantes.fr](http://www.cours-yoga-nantes.fr)

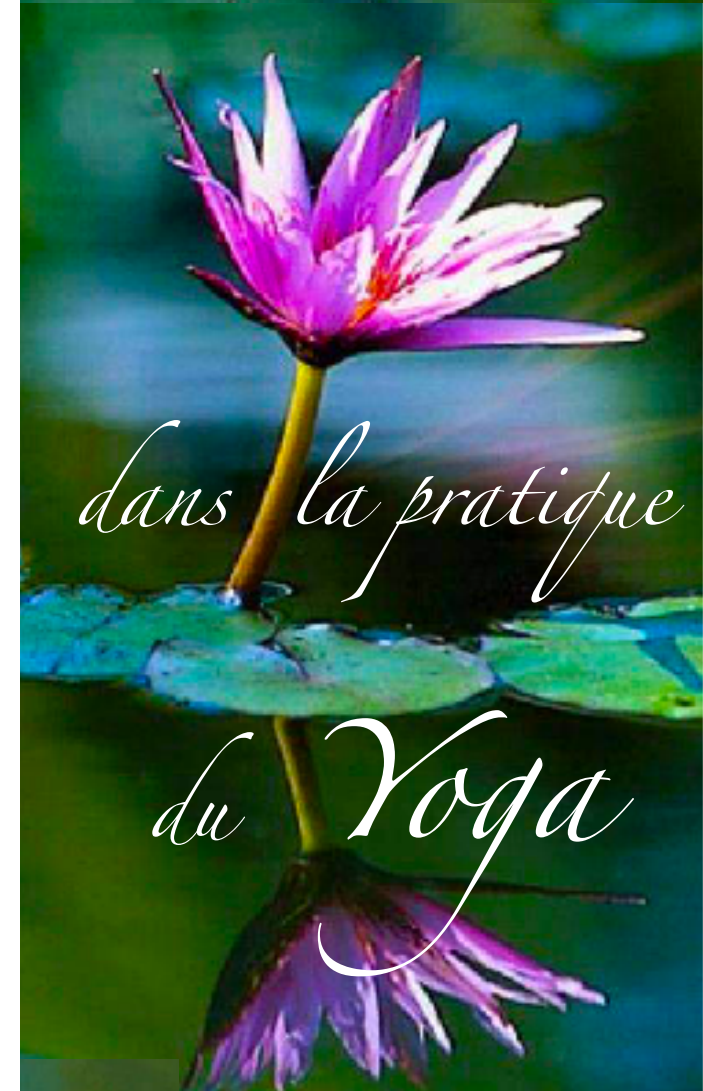
Formateur Institut Français de Yoga (<http://ify.fr>)  
Forme des professeurs de yoga dans la lignée de T.K.V  
DESIKACHAR

### UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR



FRvscences  
2 rue Contamine  
78790 SEPTTEUIL  
01 30 93 44 06

# POUR UN MENTAL OPTIMISTE...



Jean-Yves Deffobis  
**10-11 février 2018**  
Dojo de Septeuil

# POUR UN MENTAL OPTIMISTE

## dans la pratique du Yoga

*L'esprit -et rien que l'esprit- est la cause première de tous nos problèmes et de toutes les solutions à nos problèmes.* (Manosmrti)

*Dans un monde où tout bouge et se modifie, comment rester serein et bienveillant ?*

*Le Yoga apporte des outils simples, efficaces et applicables dans notre quotidien.*

*D'une manière très concrète nous avons tous en nous-mêmes les moyens de vérifier ce que les anciens appelaient BHÁVANA, une attitude juste dans la posture de Yoga afin de déverrouiller les énergies auto-guérisantes en nous.*

*Au cours de ces trois ateliers, les participants pourront expérimenter les différentes attitudes particulières qui peuvent corriger les mauvaises habitudes de pensée.*

*Grâce à l'attention particulière du yoga, nous travaillerons successivement sur le « ressenti positif », « l'espace du souffle régénérant », le « devenir lumineux ».*

Jean-Yves Deffobis

SAMEDI 10 FEVRIER 2018

### Atelier 1

de 14h00 à 17h00

Le ressenti positif

*Trouver de nouveaux appuis intérieurs et ajuster la position sont essentiels pour réduire la fatigue, les compensations c'est aussi entrainer le cerveau à percevoir d'autres sensations agréables.*

### Conférence

de 20h00 à 22h00

Le Yoga ...un message pour les temps modernes

*Depuis la nuit des temps, dit-on, les anciens ont étudié nos comportements et ont réuni ce savoir pratique sous la terminologie « Yoga ». Qu'ont-ils essayé de transmettre de générations en générations de professeurs-élèves ? Quelle est la particularité de ce message qui traverse le temps? Quelles sont les conditions pour que la pratique du Yoga, puisse améliorer nos états intérieurs d'anxiété ?*

DIMANCHE 11 FEVRIER 2018

### Atelier 2

de 9h00 à 12h00

L'espace du souffle régénérant

*Comment laisser le souffle agir et nous régénérer grâce à la pratique de la respiration yogique, bien installée, unique ? Clé de tous les maux, elle reste si énigmatique et si proche à la fois.*

### Atelier 3

de 14h00 à 17h00

Le devenir lumineux

**INTENSIVES YOGA DES 10 - 11 FEVRIER 2018 à Septeuil – POUR UN MENTAL OPTIMISTE**  
 Bulletin à retourner à : SYMBIOSE 13 Allée du Pré S: Wandrille 78790 SEPTEUIL / 01 34 97 07 14 / 06 84 75 02 83 / symbiosa.78@orange.fr

NOM ..... Prénom ..... Adresse .....  
 Tél fixe ..... portable ..... email .....

		EXTÉRIEURS		TITULAIRES CARTE FRVescences 2017-18	
	total	acompte	solide	total	acompte
1 → cocher les options retenues :					
1 atelier :	50,00 €	30 €	20,00 €	45,00 €	25,00 €
2 ateliers :	85,00 €	45 €	40,00 €	80,00 €	40,00 €
3 ateliers :	115,00 €	60 €	55,00 €	110,00 €	60,00 €
Conférence :	+10,00 €		10,00 €		
VOTRE VERSEMENT				offerte pour les élèves des cours de yoga	
2 → cocher les événements retenus →		Samedi - 10 février 2018		Dimanche - 11 février 2018	
		14h - 17h	20h00 (conscience)	9h00 - 12h00	14h - 17h

Inscription avant le 5 février 2018. L'acompte (joint obligatoirement) ne pourra être restitué qu'en cas de désistement avant cette date. Complément du règlement à remettre à l'ouverture de la session - Possibilité de fractionner en 2 chèques à tirer en février et mars → Je m'inscris et je joins... chèque ISI de ..... à l'ordre de FRVescences ( + carte et signature )