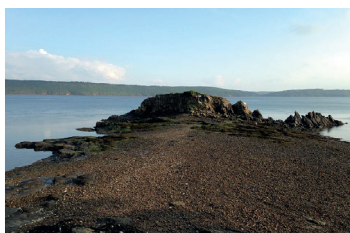




— Lezateliers —
du yoga & de la méditation

*Une association à la pointe Finistère
pour prendre soin de soi*

Matinée « Yoga & Méditation Pleine Conscience à la pointe Finistère »



Dimanche 19 mai

de 10h00 à 14h00, Logonna-Daoulas
(salle Kejadenn, rue Ar Mor)

Programme

- **Accueil / installation** (10h00-10h15)
- **Hatha Yoga** (10h15-12h00) : asanas (postures), pranayama (respiration) et yoga nidra (relaxation)
- **Pause** (12h00-12h15) : tisanes, jus de fruits et graines salées offerts par l'Association
- **Méditation Pleine conscience guidée** (12h15-13h00) : marche et assise
- **Déjeuner et échanges** (13h00-14h00) : chacun(e) apporte quelque chose à partager

Public concerné

Aucun prérequis n'est nécessaire (tous niveaux). Cette matinée s'adresse aussi bien aux pratiquants de Yoga et/ou de Méditation qu'aux personnes n'ayant jamais pratiqué et souhaitant s'accorder un moment pour découvrir ces deux activités. Elle est accessible aux adultes et aux adolescent(e)s autonomes.



TOUT
commence
enFINISTÈRE
Bretagne

Intervenante

Cendrine Le Locat est passionnée par le lien corps-esprit. Elle enseigne le yoga depuis 2011. Elle est cofondatrice de l'association Lezateliers du Yoga & de la méditation. Elle est diplômée en tant que professeur de Vinyasa Yoga, certifiée par la Fédération française de yoga (FFY) et par Yoga Alliance USA (200h). Elle est également diplômée en tant que professeur de Hatha Yoga traditionnel indien selon le programme sur 4 ans de l'Union européenne de Yoga (UEY), reconnue par la Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga (FIDHY). Enfin, elle suit, depuis 2017, le cursus de formation des instructeurs MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction ou « Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience ») du Mindfulness Center at Brown University aux États-Unis qui est diffusé en France par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness).

Informations pratiques

Tarif et inscription : Participation de 5€ + inscription obligatoire en complétant le formulaire de contact sur le site de l'Association.

L'inscription est confirmée par mail à réception du règlement par chèque (libellé à l'ordre de Lezateliers du Yoga & de la Méditation) à expédier à l'adresse du siège de l'Association indiquée ci-dessous (nombre de places limité).

Gratuit uniquement pour les adhérents de l'Association (à jour de leur adhésion).

Matériel : Des chaises seront à disposition sur place pour la méditation. Pour le reste, il appartient à chacun(e) de prendre soin de soi en apportant son équipement (tenue confortable, tapis, coussin, petite couverture polaire pour la relaxation...).

Lezateliers du yoga & de la méditation

21 chemin de Kernisi, 29460 Logonna-Daoulas

(attention, il s'agit du siège de l'Association, il n'y a pas de cours à cette adresse)

06 45 61 37 06

lezateliersyogameditation@laposte.net

www.lezateliersyogameditation.fr

www.facebook.com/lezateliersyogameditation

