

L'association
VINIYOGA GRAND OUEST



**Notre association
a plusieurs objectifs :**

- Promouvoir la connaissance du Viniyoga
- Collecter des informations sur cette activité ou toute autre activité de connaissance de soi en relation avec le Yoga.
- Diffuser nos connaissances par tout moyen approprié auprès de toute personne intéressée.
- Organiser et/ou participer à des conférences et stages consacrés au Viniyoga et autres activités en rapport avec le Yoga.

VINIYOGA GRAND OUEST

20 rue Alain Gerbault - 53000 LAVAL

Site internet : www.viniyoga-go.com

Tél : 06 71 83 32 80 / 06 22 78 55 37

E-mail : viniyoga.go@gmail.com

Ayurvédā & Yoga

• **ORGANISATION DU STAGE**

- **Samedi 16 mai 2020 :**

09h30 : accueil

10h - 19h : stage

- **Dimanche 17 mai 2020 :**

9h - 13 h : stage

• **LIEU :**

Salle du Tertre
rue Bernard de Clairvaux
53000 LAVAL

*Prévoir un tapis
Organisation libre pour le repas*

• **SUGGESTIONS D'HÉBERGEMENTS :**

LAVAL :

- HÔTEL DES REMPARTS - Tél : 02 43 66 86 80

- MARIN'HÔTEL - Tél : 02 43 53 09 68

- AUBERGE DE JEUNESSE - Tél : 02 43 67 91 00

Ayurvédā & Yoga

avec Eveline Mathelet

16 & 17 mai

2 0 2 0

LAVAL

{53}

Conception graphique : Studio Cosmopolys - Ne pas jeter sur la voie publique



VINIYOGA GRAND OUEST
Association déclarée Loi 1901
N° W532002218



Eveline Mathelet

Formée en France et en Inde depuis près de 20 ans, Eveline est consultante/praticienne en Ayurvêda, enseignante et formatrice en Ayurvêda en France, au Québec et en Italie, auprès de particuliers et de groupes divers (sages femmes, ostéopathes et enseignants de yoga). Elle préside depuis 10 ans l'association des professionnels français d'Ayurvêda. Elle a été formée à l'enseignement du yoga Viniyoga par Claude Maréchal, Frans Moors et Sylviane Gianina.

En savoir plus : www.ayurveda en france. org

Quelques mots sur l'Ayurvêda

- L'Ayurvêda est le plus ancien système de santé du monde, reconnu par l'OMS - Organisation Mondiale de la Santé
- L'Ayurvêda se révèle une source profonde de bien être, de prévention et de santé. Ses enseignements précieux ont largement dépassé les frontières indiennes et nous invitent à revenir à la santé fondamentale de notre trilogie corps-mental-esprit.
- À partir de la compréhension de notre constitution individuelle (prakriti), l'Ayurvêda nous offre des lignes de sagesse pour ajuster notre alimentation, notre mode de vie, notre activité et nos rythmes physiques et mentaux.

L'atelier :

Mieux comprendre sa constitution pour ajuster son alimentation

- Révision (et approfondissement) des principes de base.
- Les doshas.
- Équilibre et déséquilibre.
- Agni, le feu digestif.
- L'alimentation.
- Principes d'une alimentation nourrissante, vivante et digeste selon l'Ayurvêda.
- Petites pistes faciles pour se mettre en route.
- Et le chocolat ??

À noter :

- Ce week-end permettra donc d'approcher notre constitution individuelle et de trouver des pistes simples, concrètes et progressives pour retrouver/renforcer notre santé.
- Des pratiques corporelles allégerons le week-end d'enseignement.

Bulletin d'inscription

Ayurveda & Yoga 16 & 17 mai 2020

Prénom : NOM :

Adresse :

CP : VILLE :

Tél :

E-mail :

Coût du stage :

• **Tarif** : 140€ □ + 10€ d'adhésion à VGO

• **Acompte** : 50 €

Le coût du stage ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter :

au 06 28 21 74 97 ou au 06 71 83 32 80

NB : Une réduction de 10€ sera accordée à toute inscription enregistrée avant le :
01/04/2020

- Bulletin et acompte à renvoyer avant le
01/05/2020 à :

VGO

20 rue Alain Gerbault - 53000 LAVAL

NB : L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du bulletin accompagné d'un chèque d'acompte de 50€ à l'ordre de VGO.

Cet acompte étant non remboursable après le 01/05/2020, VGO se réserve le droit d'annuler (avec remboursement de l'acompte) cet événement si le nombre de participants n'est pas suffisant.