



YOGA & VOIX DE L'INCONSCIENT

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



- Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY (<http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.
- Le Groupe de parole est animé par **Christia BERTHELET-LORELLE**, psychanalyste.

Cette rencontre une fois dans l'année sera **exclusivement réservée** aux personnes qui souhaitent, par la méditation du Yoga, se mettre à l'écoute d'une question qui les occupe dans le contexte actuel de leur vie. Cette expérience a pour perspective d'élire son propre objet de réflexion dans une **méditation graduelle et approfondie** avec quatre phases : silencieuse, en mouvement, parlée et écrite. Se laisser rejoindre par la parole intérieure pendant la pratique du Yoga. Catherine MASSON animera la pratique de Yoga et Christia BERTHELET-LORELLE recueillera la parole de chacun en fin de séance, pour essayer d'y entendre l'inconscient, le soutenir, et le rendre mobilisable vers un discernement clarifié. Cette dynamique entre corps, souffle et signification, résonnant avec le chant des Upanishads et certains Yoga-Sûtra, s'appelle **Svâdhyâya : l'étude de soi**. C'est un chemin qui mène vers plus de savoir et d'ancrage, de joie et de légèreté.

du Jeudi 9 mai 2024 à 14h au Dimanche 12 mai 2024 à 14h

Lieu : Maison d'accueil Île Blanche – 29241 LOCQUIREC 02 98 67 43 72 - <http://www.ile-blanche-locquirec.fr/>
(Gare TGV Morlaix, puis bus : <https://www.breizhgo.bzh>)

Programme :

- **Judi** : Yoga et Groupe de Parole : 15h à 19h
- **Vendredi et Samedi** : Yoga et Groupe de Parole : 9h à 13h – Yoga : 17h30 à 19h
- **Dimanche** : Yoga et Groupe de Parole : 8h30 à 12h30

Tarifs :	Chambre individuelle avec sanitaires privés
Pension complète pour la semaine par personne	240 €
Cours de Yoga pour la semaine et Groupe de parole	200 € à l'ordre de Christia BERTHELET + 250 € à l'ordre de Catherine MASSON
Total par personne pour la semaine	690 €

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga & Voix de l'inconscient à l'Île Blanche (Mai 2024) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Total par personne pour la semaine	690 €
---	--------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 28 Février 2024 **avec un chèque d'acompte de 200 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec deux chèques, l'un pour le Yoga/Atelier, l'autre pour la pension complète.

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :