



Week-end de Yoga Textes bibliques & indiens

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.

Ombre et Lumière : Il s'agira d'explorer les polarités dans le corps et le cœur et de vivre la pratique du Yoga comme un dévoilement de l'état du moment. La mémoire du corps se relie à l'histoire de chacun. C'est l'occasion de laisser cohabiter dans la pratique, l'immobilité et le mouvement, la force et la fragilité, le redressement et le besoin d'enroulement, le calme et les émotions, l'ancrage et la légèreté, le silence et la parole. En se laissant trouver par le Souffle, c'est une réconciliation et une unité retrouvées.

- La philosophie prenant appui sur les textes bibliques et indiens est dispensée par **Gisèle SIGUIER-SAUNE**, philosophe et anthropologue des religions. Elle enseigne les textes de l'Inde et de la Bible dans les écoles de Yoga, à l'Institut Catholique de Paris ainsi qu'à l'Institut d'anthropologie spirituelle fondé par Annick de Souzenelle.

Parole et Silence : Deux opposés, semble-t-il, pourtant, comme l'ombre et la lumière, l'un ne peut être sans l'autre. Prenant appui sur quelques textes bibliques et indiens, nous explorerons la très féconde articulation de ces deux pôles qui nous offrent d'entrevoir la beauté du vivant en sa vibrante unité.

du Samedi 18 janvier à 13h30 au Dimanche 19 janvier 2025 à 18h

Lieu : Centre le Millénaire : 35 rue Saint Joseph 59110 LA MADELEINE (Bus 14 départ Gare Lille Flandres arrêt Victoire)

Programme :

- **Samedi :**
Yoga : 14h à 16h – Transmission des textes : 16h30 à 18h30
- **Dimanche :**
Transmission des textes : 9h à 11h – Yoga : 11h à 13h
Piquenique (auberge espagnole) : 13h à 14h
Transmission des textes : 14h30 à 16h – Yoga : 16h30 à 18h

Tarifs : 250 € (Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation)

Formulaire d'inscription
au WK Yoga & Textes bibliques et indiens
Le Millenaire (janvier 2025) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 20 décembre 2024 **avec un chèque d'acompte de 125 €** 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 un chèque de 125 € à l'ordre de Gisèle SIGUIER-SAUNE pour la transmission des textes bibliques et indiens

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :