



yoga aere

# Ancrage et méditation

Stage animé par  
**Alexandre MONTANARI  
& Marie-Laure HAIRIE**

**Dimanche 14 juillet 2019**  
9h à 19h15

Ecolieu « Ô Saveur de l'Instant »  
174 rue du Thiellet  
71500 Saint-Usuge (10 km de Louhans)  
[www.osaveurdelinstant.fr](http://www.osaveurdelinstant.fr)

**Association AERE - [www.yogalouhans.fr](http://www.yogalouhans.fr)**  
0611720189 - [aere71@sfr.fr](mailto:aere71@sfr.fr)

## ENSEIGNANTS :

**Marie-Laure HAIRIE** : diplômée des centres Sivananda. Elle enseigne depuis 5 ans et continue à se former à l'École Française de Yoga de Lyon (EFYL).

**Alexandre MONTANARI** : diplômé de l'École Française de Yoga de Lyon (EFYL) et de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY). Il enseigne depuis 15 ans et continue la post-formation annuelle auprès de Boris Tatzky.

## THÈME : Ancrage et méditation

Au rythme alterné des voix de Marie-Laure et Alexandre il vous sera proposé un cheminement entre pratique physique, souffle et méditation ; avec une pédagogie progressive permettant à chacun de pratiquer selon ses possibilités.

Nous utiliserons les moyens appropriés pour renforcer l'ancrage intérieur, notamment en se recentrant dans l'énergie abdominale, source de tonicité et de vitalité.

Un bon ancrage, à travers la concentration dans le corps, permettra de s'ouvrir à la dimension spirituelle en confiance, par la méditation.

- Contrôle et qualité du souffle (Prana yuktam)
- Enchaînements posturaux (Karana)
- Postures d'ancrage (Asana)
- Fixation de l'énergie (Mudra et Bandha)
- Méditation (Dhyana)
- Yoga de la voix (Nada Yoga)

## HORAIRES :

**Accueil à 9h00**, café/thé

- **9h15 à 12h15** : pratique (Alexandre & M.Laure)
- **12h15 à 15h** : pause déjeuner / baignade
- **15h à 18h** : pratique (Alexandre & M.Laure)
- **18h à 18h30** : pause / tisane
- **18h30 à 19h15** : Yoga de la voix (Ramatarara)

**TENUE** : Confortable. Coussins à disposition. Apporter votre tapis, si vous en avez et un plaid (+ maillot de bain et serviette pour baignade éventuelle).

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Yoga du 14 juillet 2019

**A retourner avec votre règlement à :**  
Association AERE  
77 rue du Verger - 71500 LOUHANS

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse.....

Tél : .....

@ : .....

TARIF	Adhérents AERE et ABS inscrits au Yoga	Non adhérent
comprenant :		
+ enseignement stage + repas bio-végétarien maison + séance Yoga de la voix + espace pause (tisane) + espace baignade naturelle	75,00 €	85,00 €
Possibilité d'hébergement sur place (non compris) contacter directement l'Ecolieu au : 03 73 27 05 75 25 € à 55 €/nuit /personne, petit déjeuner inclus.		

Nb participants : 10 mini à 20 maxi

♦ Stage (9h à 19h15) =..... € x .... personne(s)

TOTAL = ..... €

joindre un chèque à l'ordre de : **Association AÈRE**

**Date : ..... Signature :**

**Inscription/Désistement** : les inscriptions avec règlement sont enregistrées par ordre d'arrivée. Tout désistement intervenant après le 4 juillet ne pourra donner lieu à remboursement.