



LES ATELIERS DE L'EFYSO

APPROFONDIR LES CONNAISSANCES

2019-2020

YOGA DE
L'ENERGIE

HATHA-
YOGA

COMPLET

ET
PROGRESSIF

SAMTOSHA

École Française de
Yoga du Sud-
Ouest

Académie du Yoga
de l'Énergie
Bordeaux-Sud-
Ouest

4, allée de la
Penarroya

64600 ANGLET

06 23 39 33 66

LE YOGA

« Indications, contre-indications, précautions
à prendre dans l'enseignement du yoga »

11 & 12 janvier 2020

JEAN-PIERRE LAFFEZ

Kinésithérapeute ; formé en ostéopathie ; praticien en énergétique chinoise.

Directeur de l'AYE de Paris-Ile-de-France ; Directeur des programmes de l'EFY et l'AYE de Bordeaux Sud-Ouest.

Formateur aux EFY de Yoga de Paris et du Sud/Ouest depuis 1980.

THÈME

Dans l'enseignement du yoga nous devons répondre aux difficultés variées concernant la santé, les indications ou contre-indications dans les pratiques.

Les élèves de nos cours sont tous différents avec leur passé, leurs difficultés, leurs demandes. Nous devons adapter notre enseignement.

N'étant pas une médecine, le yoga ne propose pas de soins.

Le Yoga de l'Énergie s'adresse à tous quelque soit : l'âge, les possibilités physiques, la demande. Il est complet et progressif.

Il est donc indispensable pour l'enseignant de réactualiser ses connaissances. Nous ferons le point sur les questions qui se posent dans les cours. Quoi proposer pour qu'une pratique ne nuise pas, mais au contraire qu'elle soit bénéfique.



PROGRAMME

Indications, contre-indications, précautions à prendre, proposition de séances, selon :

Les âges de la vie : enfants, ménopause et andropause.

Les difficultés : vertébrales ; respiratoires et cardiaques ; état rhumatismal ; avant et après accouchement ; sclérose en plaque ; maladie de parkinson ; spasmophilie.

LIEU, HORAIRES, TARIFS :

Château MOULERENS, 3 rue de Pichey, 33170 GRADIGNAN

11 & 12 janvier 2020, sam. de 9h à 18h et dim. de 9h à 12h30.

Prix des cours (WE non sécable) : 207,00 €, ttc.

Cotisation 2019-2020 : 23,00 €

Total : 230,00 €

Ce stage est ouvert à tous les enseignants quel que soit leur lignée élective.

Pour les élèves inscrits à l'Académie pour l'année 2019-2020, ce stage peut s'incorporer dans le forfait. Nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

Inscription sur papier libre adressée à

SAMTOSHA

EFYSO - AYEBSO

4, allée de la Penarroya - 64600 ANGLET.

Joindre le règlement à l'ordre de **SAMTOSHA**.

Nota

Il est souhaitable que vos inscriptions nous parviennent avant le 1^{er} novembre 2019.

N'oubliez pas d'indiquer vos coordonnées complètes, adresse postale, téléphone et éventuellement adresse électronique.

Nombre de participants minimum : 15

Retrouvez-nous
Sur notre site
web :

www.
yoga-energie.org

email : samtosha
@yoga-energie.com

Tél : 06 23 39 33 66