

TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2023 (obligatoire) : 15 €

3 Chèques à l'ordre de l'AYA (accompagnés du coupon d'inscription complété) :

- ☀ 1 chèque de cotisation 2023 de 15 € (si non adhérent) obligatoire
- ☀ 1 chèque d'arrhes de 40 €
- ☀ 1 chèque du solde de 70 €

A envoyer à :

Myriam VENTEJOU
7, rue du Ziel
68440 BRUEBACH

Conditions d'annulation :

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 15 septembre 2023 abandon de la totalité du prix du stage.

Attention places limitées !

Pour plus de renseignements :
Cynthia JOUFFRE
Tél : 06 62 68 59 52
E-mail : cjougfre@hotmail.com

HORAIRES

Samedi 30 septembre 2023

- ☀ 9h30 : Accueil
- ☀ 10h à 12h30 : Pratique
- ☀ 12h30 : Pause déjeuner
- ☀ 14h30 à 16h : Conférence
- ☀ 16h à 18h30 : Pratique

Dimanche 1^{er} octobre 2023

- ☀ 9h à 12h : Pratique

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ☀ Une tenue confortable,
- ☀ Un tapis pour la pratique,
- ☀ Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

LIEU



Centre Cynthia JOUFFRE - Le trèfle
Rue des loisirs
68170 RIXHEIM



Organisé par
l'Académie de Yoga d'Alsace

QUELLE ALIMENTATION POUR LES YOGIS ?

Avec
Ananda CEBALLOS LÓPEZ

Week-end du
30 septembre et 1^{er} octobre 2023
à Mulhouse

L'INTERVENANTE



Crédits photo : ©Emilie Brouchon

Ananda CEBALLOS LÓPEZ

Psychologue et Docteur en Philosophie, spécialisée en Études Indiennes, Formatrice d'enseignants de yoga à l'École Française de Yoga de Paris depuis 2004 et instructrice de Méditation (MECL©). Elle est chargée des cours d'histoire et philosophies du yoga dans le Diplôme Universitaire de l'Université de Lorraine ainsi que dans plusieurs écoles de formation de yoga. Depuis 2015 elle tient une chronique régulière, « Les Perles d'Ananda », dans la revue *Esprit Yoga* et a récemment participé à la rédaction de *Yoga : L'Encyclopédie* dirigée par Ysé Tardan-MASQUELIER (Paris, Albin Michel, 2021)

Site : <http://yoome.fr>

THÈME DE L'ATELIER

QUELLE ALIMENTATION POUR LES YOGIS ?

La culture indienne a développé un rapport très spécifique à la nourriture et les représentations sociales associées à l'alimentation ont permis l'émergence d'un autre type de valeurs liées à l'acte de manger (l'ascétisme et le végétarisme), dont les yogis sont devenus le symbole. Mais quelle est aujourd'hui l'« alimentation du yogi » ? Y-a-t-il d'ailleurs, dans la multitude de régimes présents sur le marché, une manière de se nourrir qui serait conseillée pour les pratiquants de yoga ? Nous nous interrogerons ce week-end sur les rapports entre yoga et alimentation pour nous libérer des diktats de l'industrie des régimes et nous ancrer dans une attitude d'observation honnête vis-à-vis de nous-mêmes, ce à quoi la pratique du yoga nous invite.

COUPON D'INSCRIPTION

QUELLE ALIMENTATION POUR LES YOGIS ?

30 septembre et 1^{er} octobre 2023
Avec Ananda CEBALLOS LÓPEZ

Nom :
(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP : Ville :

E-mail :
(en lettres majuscules)

Tél :

Fait le :

Signature