

## TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2021 ( obligatoire ) : 15 €

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

- ☀ 1 chèque de cotisation 2021 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 5 novembre 2021 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](mailto:cjougfre@hotmail.com)

## HORAIRES

Samedi 20 novembre 2021

- ☀ 9h : Accueil
- ☀ 9h30 - 9h50 : Exposé théorique
- ☀ 10h -12h30 : Pratique
- ☀ 12h30 : Pause déjeuner
- ☀ 14h30 à 15h30 : Conférence
- ☀ 15h30 à 17h30 : Pratique

Dimanche 21 novembre 2021

- ☀ 10h à 13h : 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**

**LA CONNAISSANCE DE SOI**  
**PAR LA PRATIQUE DU YOGA**  
*une approche pratique et*  
*théorique.*

Avec  
Myllarka AEPLY

**Week-end**  
**20 et 21 novembre 2021**  
**à Mulhouse**



**Myllarka AEPLY**

Une passion, une expérience de 30 ans, une recherche permanente.

Pratiquante, enseignante, conférencière et professeur titulaire à la FNEY depuis 1992.

Formée à l'EFYSE - lignée de l'énergie, Myllarka a été élève de Boris Tatzky avant de devenir à sa demande, formateur d'enseignants à l'EFYSE-EFYL pendant 19 ans.

La rencontre de Swami Yogamudrananda Sarasvati en 1990 aura été déterminante dans l'orientation de ses choix de vie, de même que la pratique de Vipassana selon l'enseignement laïc de Goenka, découvert en 92. Particulièrement intéressée par la maternité et tout ce qui gravite autour de l'enfant, elle a aussi fait une formation chez Dr B de Gasquet en 2011.

« J'envisage l'enseignement du yoga et ma pratique personnelle comme une dynamique de vie, nécessitant un travail sur soi intégré au quotidien. J'ai à cœur de partager cette expérience. »

Site : [yogasantrakamarseille.com](http://yogasantrakamarseille.com)

### **LA CONNAISSANCE DE SOI PAR LA PRATIQUE DU YOGA**

***une approche pratique et  
théorique.***

Dans le Hatha Yoga, toute la démarche va du dense au subtil, du corps vers l'esprit, le lien entre les deux étant le souffle. Nous sommes face à une véritable Science de l'être. Une Science spirituelle très ancienne qui s'intéresse à l'homme dans sa globalité et sa complexité, dans laquelle conscient et inconscient sont pris en compte et étudiés depuis des centaines d'années.

La pratique nous donne des techniques qui, faites avec intelligence, humilité, et régularité, amèneront des prises de conscience. L'expérience de chacun sera proportionnelle à son engagement, à son questionnement, et chacun aura sa façon de comprendre et d'avancer. Pourvu que le chemin suivi ait du sens ! si tel est le cas, il nous permettra de vivre en conscience le changement permanent au cœur de nos vies ...

Durant ce séminaire, nous verrons ensemble comment l'intention donnée à la pratique modifie son orientation. Comment une pratique de yoga adaptée permet de préparer le corps et l'esprit pour installer des temps de lâcher-prise propices à la méditation, qui seule peut nous aider à déposer le superflu, à trouver l'être derrière l'avoir, l'être que nous sommes au-delà des apparences et des masques...

Le propos étant de se rencontrer soi-même et de rencontrer les autres, en toute simplicité.

« j'ai été fait simple » disait Krishnamurti.

### **LA CONNAISSANCE DE SOI PAR LA PRATIQUE DU YOGA**

20 et 21 novembre 2021

Avec Myllarka AEPLY

Nom :  
(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP :                      Ville :

E-mail :  
(en lettres majuscules)

Tél :

Fait le :

Signature