



ASSOCIATION YOGA MIDI-PYRENEES
33, rue Edmond Marty
81000 ALBI
Tél : 05 63 60 36 29

- Muriel JOUBERT (présidente) tél : 06 85 92 83 02
 - Maryse LAURANS - JOUBERT (trésorière) tél : 05 63 60 86 71
 - Janine BOLZAN (secrétaire) fax et tél : 05 63 60 36 29
- e-mail : janinebolzan@free.fr

Albi, le 16 juin 2009

UN BEL ETE YOGUIQUE A VENIR !

Nous profitons de ce bulletin pour vous souhaiter un bel été, et vous annoncer le programme des intervenants à venir, ainsi que les stages de l'été organisés par nos professeurs adhérents.

Et toujours, nous vous invitons à consulter régulièrement notre site internet : www.aymp.fr
Depuis sa naissance il y a un an, nous approchons aujourd'hui des 2000 visites ! Merci donc pour vos informations qui le font vivre.

Pour notre programme d'intervenants, nous accueillerons (bulletin d'inscription au verso)

Marie-Claire REIGNER les 28 et 29 novembre 2009
--

« Après une carrière de danseuse Marie Claire Reigner se forme aux techniques corporelles globales. Elle est enseignante diplômée des méthodes Ehrenfried, F.M Alexander et M. Feldenkrais. En 1994 elle est touchée par le yoga du cachemire transmis par Eric Baret. A ce jour elle l'enseigne et assiste occasionnellement Eric Baret dans ses séminaires.

Thème du stage : YOGA DU CACHEMIRE

Eveil à la disponibilité quotidienne selon le Shivaïsme tantrique du Cachemire

La pratique du yoga développe au plus au point l'éveil tactile des 5 sens. L'évocation sensorielle permet de nombreux exercices abordés sans effort ni volonté. Quand les sens sont véritablement libres, c'est-à-dire sans interférences du mental, tout le corps participe à la vision et à l'écoute. L'organisation corporelle généralement vécue comme tension et lourdeur est réinterrogée par cette exploration de la sensibilité. La sensation corporelle se transforme alors progressivement en réceptivité et détente. Cette prise de conscience sensorielle se remanifestera au cours de la journée.

L'accent est mis sur l'écoute, le non effort d'un corps, d'un souffle vide d'intention dans lequel l'éveil sensoriel peut se déployer. Les asanas et les pranayamas envisagés de ce point de vue deviennent espace de vacuité et de disponibilité.

Cette ouverture permet la réorchestration de l'énergie et la découverte de la vibration. Dans cette expansion il n'y a plus de place pour l'ego et finalement tout n'est que silence.

<< C'est seulement dans notre absence que nous sommes présent>> - Jean Klein. >>

Organisation du stage :

Le lieu pour ce stage (et les suivants) est le même : nous louons une belle et grande salle avec parquet située au 8 rue Claude Gonin, 31400 Toulouse (quartier Montaudran).

Accès : périphérique extérieur, sortie 18 ou périphérique intérieur, sortie 20. Bus n° 10 ou 22, direction Gonin. Arrêt Armentières.

Le tarif des stages est de 100 euros pour les adhérents, et de 120 euros pour les non-adhérents.

En 2010, nous avons d'ores et déjà prévu la venue de :

Willy VAN LYSEBETH, les 24 et 25 avril 2010

Voici également les informations sur les stages 2009 de nos professeurs adhérents, pour lesquels des dates précises nous ont été communiquées :

NOM	ADRESSE	HORAIRES
Marguerite AFLALLO	31000 TOULOUSE tél: 05 61 21 33 64	-Stage d'été du 20 au 25 juillet. "Le MAHÂBHÂRATA" - Stage d'été du 24 au 29 août. Les Mudrâ et quelques matrices du "ne-pas-faire" (postures, sons, méditations...) Lieu : château de Marzens, près de Lavaur (Tarn). 255 euros le stage de yoga - hébergement : 121 euros (camping), 146 (dortoir) ou 186 euros (chambre).
Lina BENSOUSSAN	26 rue Coquart 47300 VILLENEUVE SUR LOT tél: 05 53 40 09 14	Stage d'été : du 3 au 5 juillet, près de Villeneuve sur Lot. Thème: méditation, Gayatri mantra, jala et sutra neti, technique posturale, structure énergétique, pranayama, mantra.
Janine BOLZAN	33 rue Edmond Marty, 81000 ALBI tél: 05 63 60 36 29	En 2009, week-end de formation de yoga et massage , avec l'accent mis sur l'écoute et le travail sur le hara: 27/28 juin
Dominique BRENGUIER	tél: 05 61 07 66 96 ou 06 83 19 43 86 dominiquebrenquier@yahoo.fr	Stages de Yoga et Randonnée : - du 28 juin au 3 juillet à Castet d'Aleu en Ariège. - du 23 au 29 août dans le Vercors. Hébergement en gîte en pension complète.
Evelyne GRIEDER	tél: 05 63 35 60 40	Stage Nâdopasana les 28-29-30 juillet 2009 - prix : 65 euros
Michèle LAVEDAN	120 avenue de La Forêt 31370 RIEUMES - tél: 05 62 23 85 42 -milauma@free.fr	Stage d'été du 3 au 7 août. Yoga, massage, nature et ressourcement. Lieu: Rieumes (40 km de Toulouse). 255 euros - hébergement et nourriture: 100 E
Muriel PRUDHOMME	132 place de la Fontaine 46110 VAYRAC tél: 06 75 06 66 76 ou 05 65 32 64 69	Stage d'été du 3 au 8 août. Lieu: Beaulieu-sur-Dordogne (Corrèze). Yoga et Connaissance de Soi avec Swami Suddhananda, Maître indien de philosophie du Vedanta. http://planeteharmonie.free.fr

Bulletin d'inscription au stage de **Marie-Claire REGNIER**, à renvoyer par retour de courrier et avant le 30 octobre 2009 (bulletin également disponible sur notre site internet dans la section « S'inscrire ») avec un chèque de **50 euros d'arrhes**.

Nom et prénom :

Adresse et N° tél :

ci-joint, chèque de.....à l'ordre de l'**A.Y.M.P.** à renvoyer à **J. Bolzan 33, rue Edmond Marty 81000 ALBI**.

Veillez nous préciser si vous mangerez le samedi soir au restaurant : oui non

Signature