



Prendre soin de soi : **Méditation, Yoga et Bienveillance**

Au Clair de l'Aube à Fontaine

Un Samedi par mois

De 14h30 à 17h30

De Octobre 2013 à Juin 2014

Cycle de 8 rencontres sur l'année d'une demi-journée et une journée complète comprenant également 2 entretiens individuels de suivi.

Cette méthodologie est fondée sur **la pratique de la pleine conscience, avec le yoga et la méditation** pour apprendre à se rencontrer et reconnaître les tensions accumulées.

Chaque rencontre développe un thème avec comme support des exercices concrets et des explications théoriques :

- Un yoga respectueux des limites de chacun pour réguler les tensions physiques et ouvrir un espace psychique.
- La méditation est abordée dans ses aspects pratiques et théoriques.

Grâce à l'expérience, ce processus permet de :

- ∞ devenir conscients,
- ∞ développer une manière d'être "avec" les difficultés,
- ∞ prendre en considération les besoins du corps et les respecter,
- ∞ cultiver la bienveillance envers soi.

Première rencontre : Samedi 12 Octobre à 14h

Possibilité de participer à la première séance avant engagement : 45 €

Participation pour le cycle : 375 €

Afin que les difficultés financières ne soient pas un empêchement, n'hésitez pas à en parler, nous trouverons une solution solidaire.

Date du cycle : 9 Nov, 7 Déc, 8 Fév, 23 Mars, 12 Avril, 24 Mai et 21 Juin.

Inscription auprès de Florence Vitry :

06.60.04.16.84 muditayoga.asso@gmail.co

Accompagnement personnalisé en Yoga

Des mouvements adaptés sont proposés afin de travailler au dénouement des tensions corporelles et psychiques par des mouvements simples en accord avec le rythme de la respiration.

Cette pratique permet peu à peu de retisser un lien de confiance entre le corps et l'esprit.

A St Marcellin et Fontaine, **sur rendez-vous**



Florence Vitry

41 ans, Lyonnaise d'origine, Iséroise depuis 2005

Assistante sociale pendant 15 ans, j'ai eu l'occasion de travailler auprès de différents publics. Les métiers d'aidant demandent une bonne connaissance de soi et des outils concrets pour réguler le stress.

Ainsi, dès 1992, je me suis tournée vers le yoga et en 1998, j'ai suivi une formation de 4 années dans une école de Hatha-yoga traditionnel à Lyon.

Pratiquante de Méditation depuis 2004, d'abord auprès de Jean-Pierre Schnetzler – fondateur du Centre d'Études Bouddhiques de Montchardon – et aujourd'hui auprès de Charles et Patricia Genoud (Association Vimalakirti), cet exercice permet une plus grande connaissance des mécanismes de l'esprit, et la contemplation des sagesse universelles...

Actuellement je poursuis mes recherches en « Yoga et Psychanalyse » auprès de Christiane Berthelot-Lorelle à Paris, et enseigne le yoga à St Marcellin et sa région, développant en groupe ou individuellement une approche consciente et respectueuse du corps.