

Bulletin d'inscription

A compléter et à retourner avec votre règlement (35€) à l'adresse suivante :
Corinne QUIDIU, 31 Le Ganquis, 56700 KERVIGNAC

(Chèque à l'ordre d'IFYLO)

Nom : Prénom :

Adresse :

E-mail : Tél :

Droit à l'image : J'autorise l'IFYLO à utiliser mon image

Date limite des inscriptions : 10 janvier 2025

Informations pratiques (partie à conserver)

Salle de la Crapaudine 24 Rue des Gobelets - 44200 Nantes

Horaires du Samedi 25 Janvier 2025 :

10h : Accueil

10h15 – 13h : Enseignement

13h – 14h15 : Déjeuner tiré du sac avec la possibilité de réchauffer votre repas. Pensez à apporter vos couverts et verre/tasse.

14h15 – 17h : Enseignement

TARIF : 35€ (tout désistement après le 15 janvier entraînera une retenue de 20€)
Places limitées. Pensez à votre adhésion à IFYLO (18 €) pour vous inscrire.

Merci d'apporter vos tapis et supports.

JOURNEE « LUMIERE SUR LE YOGA » Samedi 25 janvier 2025 à Nantes



Yoga : Faire ou être ?

**Avec Mélanie ADDA, professeur IFY,
et Philippe LE MASSON, formateur IFY.**

À l'heure où la performance et le savoir-faire nous entourent, voire nous conditionnent, la question : « Qu'est-ce que faire du yoga ? » se pose. Trop souvent, nous associons le Yoga à une série de postures à accomplir. Mais au-delà de la pratique physique, le yoga nous offre la possibilité de discerner le monde et de le vivre différemment dans notre quotidien

Mais « être Yoga » et « faire du yoga » sont-ils compatibles ? ÊTRE vaut-il mieux que FAIRE ?

À travers des ateliers, des partages, des enseignements et des pratiques, nous essaierons de répondre au mieux à cette interrogation :

Yoga : faire ou être ?



Mélanie



Philippe