

## Le tarif

L'ensemble des frais pour les 3,5 jours est de :  
**350,00 euros.**

Ce tarif comprend :

- ✓ les frais pédagogiques
- ✓ les frais de résidence  
(Hébergement et repas)

## L'inscription est à adresser avec les arrhes de 50 €

Soit :

à Micheline LE GOUILL  
48 Av. du réseau Johnny  
29000 Quimper

Ou

- ✓ à Marie-Christine BOURGES  
3, rue Jean Moulin  
35000 Rennes

✂-----

Je souhaite participer au stage de Yoga et  
je verse un acompte de 50€ (*remboursable  
jusqu'au 01 juin 2011*)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adresse Mail : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

## Le lieu

### L'abbaye La joie Notre-Dame

vous accueille dans son hôtellerie au coeur de la  
Bretagne, aux portes de la forêt de Brocéliande.



L'Abbaye La joie Notre-Dame

Ville Aubert  
56800 Campénéac  
Tél : 02 97 93 42 07

### Le plan d'accès

Il est indiqué dans le site de l'Abbaye  
[www.abbaye-lajoie-nd.com](http://www.abbaye-lajoie-nd.com)

## **Stage de Yoga en forêt de Brocéliande**

Du mardi 5 juillet 2011- 14 h  
Au vendredi 8 juillet 2011- 16h

Animation conjointe de :

Micheline LE GOUILL    Marie-Christine BOURGES  
Sophrologue                    Professeur de yoga

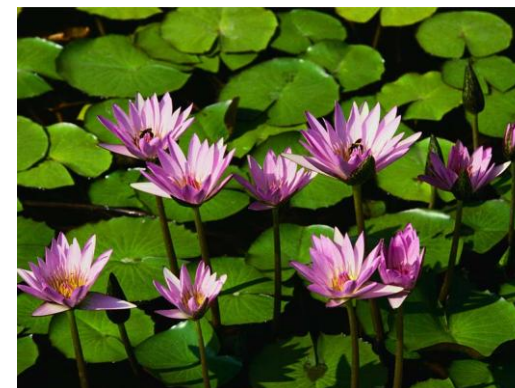
02 98 95 14 48  
06 63 56 58 73

02.99.54.15.34.  
06.65.07.09.36.

[micheline.le-gouill@orange.fr](mailto:micheline.le-gouill@orange.fr)    [marie-christine.bourges@voila.fr](mailto:marie-christine.bourges@voila.fr)  
[www.yoga-harmonie.com](http://www.yoga-harmonie.com)

### Le thème

L'éveil des sens : Chemin vers l'intériorité



## Les animatrices

### ✓ **Marie-Christine BOURGES**

*Diplômée de l'institut français de yoga - IFY*

Formée par Bernard BOUANCHAUD ayant lui-même reçu l'enseignement de Krishnamacharya et de T.K.V. Désikachar.

Actuellement en formation avec Jean-Yves Deffobis de L'IFY en yogathérapie .

Cette approche privilégie la personne en prenant en compte ses aspirations, ses possibilités, sa santé.

Marie-Christine enseigne ce yoga depuis 12 ans et a créé le Centre Jean Moulin situé à Rennes.

### ✓ **Micheline LE GOUILL**

Infirmière scolaire

Formée à la sophrologie à l'école de Brest par Michel Fortin .

Formée au yoga-éducation dans un cadre professionnel.

Enseigne la sophrologie à la MJC de Douarnenez et en association.

Toutes deux proposent cette expérience d'une double pratique : celle du yoga et celle de la sophrologie : Ateliers, échanges, découverte de la nature , techniques de concentration relaxation ; convaincues l'une et l'autre que ces deux disciplines se complètent et ouvrent à une dimension d'être « conscient ».

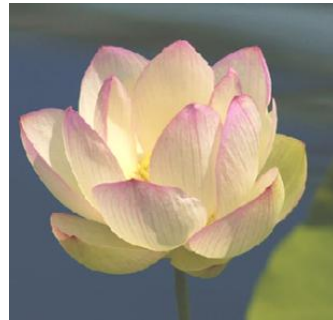
## La proposition

Toute personne, débutante ou confirmée dans la pratique du yoga et/ou de la sophrologie peut s'y inscrire.

**Le yoga et la sophrologie utilisent le souffle et le corps pour une meilleure présence à soi-même et aux autres.**

### La pratique du yoga

La pratique des postures de yoga associée à l'attention à la respiration et à nos espaces intérieurs nous ouvrira à l'expérimentation des sens.



### En sophrologie

La pratique douce de la relaxation, les exercices de respiration et de concentration nous conduiront à la découverte des cinq sens dans l'écoute de soi .

## Le thème

« L'éveil des sens : chemin vers l'intériorité » ; c'est une invitation à observer comment nous vivons nos cinq sens : La vue, l'ouïe, l'odorat , le goût et le toucher .

Etre présent aux sensations et capter l'instant. Développer une qualité d'attention à soi-même et d'éveil au monde.

Changer son regard extérieur en devenant plus conscient.

