



## **F.J.E.P Section Yoga Formation Yoga & Pleine conscience en Atelier bi-mensuel**

Cette formation va permettre l'apprentissage du Yoga & de la Méditation de pleine conscience selon une méthodologie à travers 8 étapes espacées dans le temps.

Des pratiques corporelles douces sont intégrées afin de favoriser une présence au corps et au souffle, éléments essentiels à la gestion du stress.

La méditation de pleine conscience propose d'expérimenter une position d'esprit basée sur la réceptivité et l'écoute amenant progressivement à accueillir nos expériences, donner du sens à notre vie.

Chaque étape est composé :

- ∞ de pratiques de méditations et de mouvements corporels guidés.
- ∞ d'apports théoriques.
- ∞ d'exercices à intégrer dans la vie quotidienne.

**Un Samedi par mois de 9h30 à 12h à Meyzieu  
& Un Samedi par mois en ligne avec Zoom**

**Séance découverte Samedi 19 Sept 2020**

Tarif de 10€ déduit de la cotisation à l'année si inscription

**Les Samedis : 03 Oct ; 07 Nov ; 12 Déc ; 9 Janv ; 6 Fèv ;  
13 Mars ; 10 Avril ; 29 Mai et 26 Juin.**

**Les Samedis en ligne avec zoom: 17 Oct ; 21 Nov ;  
23 Janv ; 27 Fèv ; 27 Mars; 1er Mai ; 12 Juin**

**Tarif : 240€ l'année**

**Renseignements et inscriptions :**

**Association F.J.E.P**

**yoga.fjep@gmail.com / 06.60.04.16.84**