

Intervenante Florence Vitry

Enseignante de Yoga depuis 15 ans, pratiquante de méditation depuis une dizaine d'année, elle est formée comme instructeur au cycle MBSR - Réduction du Stress basé sur la Pleine conscience.

L'alliance de la pratique du Yoga et de la méditation de pleine conscience lui ont permis d'explorer les liens entre le corps et l'esprit et leur nécessaire collaboration pour trouver un équilibre sur le fil de la vie.

Elle propose une approche adaptée à la personne, à l'écoute du corps favorisant une présence à soi.

Les réflexions autour de la bienveillance, de la solidarité, de la responsabilités sont des valeurs qu'elle souhaite partager.

L'association Mudita Yoga

a pour but de faire connaître et de transmettre la pratique du yoga et de la méditation, dans un esprit de respect du corps de la parole et de l'esprit. Elle est basée à Chevrières en Isère.

Avec le Yoga et la méditation de pleine conscience, les activités de l'association proposent de renouer des liens entre le corps et l'esprit.

Nous sommes sensibilisés par les questions concernant l'amélioration de la qualité de vie, le développement de la bienveillance et souhaitons que le plus grand nombre puisse en bénéficier.

D'une manière générale, nos tarifs sont abordables mais aussi modulables en fonction des situations.

Cultiver la sagesse, la joie, la bienveillance et la solidarité, semble aujourd'hui une nécessité.

*Vivre simplement pour que tous puissent
simplement vivre. Gandhi*



Yoga, Méditation & Bienveillance

Yoga & Souffle

Lundi de 19h à 20h

Mardi de 17h45 à 18h45

A chevrières - Ouvert à tous
Une séance d'essai gratuite

Méditation & Bienveillance

Mardi de 9h30 à 10h45

Réservé aux personnes ayant une
expérience de la méditation.

Rencontrer le stress avec la Méditation de Pleine conscience *MBSR*

**Deux Jeudis par mois
de 19h15 à 21h**

*Présentation gratuite et sans
engagement :*

Jeudi 5 Octobre à 19h

Florence Vitry

muditayoga.asso@gmail.com

06.60.04.16.84

Yoga & Souffle
Lundi de 11h à 12h
& de 19h15 à 20h15
Mardi de 17h45 à 18h45
A chevrières

Reprise Lundi 18 Septembre 2017

Une invitation à venir se poser, se déposer dans une écoute attentive et bienveillante au corps.

S'écouter, chercher son rythme...
Des mouvements adaptés sont proposés afin de travailler au dénouement des tensions par des mouvements simples et ainsi relier le corps au souffle.

Se mettre au diapason de notre propre rythme et découvrir peut être une liberté nouvelle...

Mon tout est un espace pour prendre soin de soi et ... ralentir ...

Un tapis de sol, un coussin, un vêtement chaud et une tenue confortable sont nécessaire

Qu'est ce que le programme de Pleine conscience - MBSR
- Mindfulness Based Stress Reduction -

Ce cycle est fondé sur la pratique de la Méditation de pleine conscience dans une alternance entre des méditations guidées et de yoga ainsi que des apports théoriques.

La pratique de la méditation propose d'expérimenter une position d'esprit différente de nos habitudes, c'est à dire d'apprendre à passer du mode « faire » utile à notre quotidien, au mode « Etre » basée sur la réceptivité et l'écoute.

Cet entraînement a été réfléchi et conçu à partir du programme de pleine conscience MBSR du Dt Jon Kabat-Zinn afin de permettre un apprentissage par l'expérience concrète de la pratique.

Aussi, il est demandé une assiduité dans la présence aux séances ainsi qu'un engagement dans une pratique quotidienne.

Ce programme a fait l'objet de recherches scientifiques depuis une trentaine d'années aux États Unis et trouve ces applications aujourd'hui dans de nombreux domaines.

Ce cycle propose :

- ∞ des pratiques de méditations et de mouvements corporels guidées.
- ∞ des apports théoriques.
- ∞ des partages en groupe.
- ∞ des exercices à intégrer dans la vie quotidienne.
- ∞ des supports écrit et audio pour accompagner la pratique à domicile.

Calendriers des rencontres :

19 oct ; 16 & 30 nov ; 7 & 21 déc 2017
18 & 25 Janvier ; 8 & 22 Mars ; 12 & 26
Avril ; 3, 17 & 31 Mai ; 14 Juin 2018

QF = ressources du foyer / nbre de pers à charge	Tarif A QF - 800 €	Tarif B QF de 800 à 1500 €	Tarif C QF + de 1500 €
Séance 1h Lundi ; Mardi	140 €	175 €	215 €
Séance 1h15 Mardi à 9h30	nous consulter	225 €	275 €
Cycle Pleine Conscience	nous consulter	275 €	315 €
Adhésion	10 €	10 €	10 €