

ENSEIGNANTE

Estelle Lefebvre

Découvrant le Yoga en 1988 auprès de Sandra Flamand (Paris), elle quitte en partie sa profession d'attachée de presse pour se consacrer à l'étude du Yoga, tout d'abord, auprès de l'association Shrividya de 1990 à 1993, puis dès 1997 au sein de l'École Yogakshemam (Nice) dirigée par Sri T. K. Sribhashyam qu'elle suivit jusqu'à sa mort en 2017.

Depuis 1998, elle enseigne le Yoga et la philosophie indienne, auprès de ses élèves à Grenoble, Romans et Saint Romans.

Elle est intervenue dans le cadre de modules optionnels à l'IFSI auprès d'élèves infirmiers à Saint-Egrève, auprès des femmes d'un village du Burkina Faso en brousse, dans le cadre du forum FIAB 2017 au Togo ... elle a soutenu la scolarisation d'enfants en Inde en organisant des pratiques solidarités.

Estelle Lefebvre est Secrétaire générale de l'Association Yogakshemam, France et directrice de l'école Yogakshemam.

PROGRAMME

MAITRISER SES EMOTIONS PAR LA VOIE DU YOGA

Selon la Tradition Indienne, les émotions du monde phénoménal sont toutes issues de l'émotion fondamentale créatrice, ce Don de Dieu qui nous anime.

Au-delà des concentrations pour ralentir le tourbillon émotionnel intérieur, la voie du Yoga nous amène à la méditation pour retrouver cette paix totale où l'âme peut enfin s'exprimer librement.

Ce séminaire a pour but de vous enseigner les techniques que pratiquent toujours les maîtres indiens pour retrouver cette « âme d'enfant », cet état originel libre de tout conditionnement.

Concentrations, respirations (pranâyâma) et méditation (dhyâna) vous seront proposées avec la théorie qui les soutient.

Je m'inscris Interne
 Externe

Nom et Prénom (en majuscules)

.....
.....

Adresse complète (en majuscules)

.....
.....
.....

Tél.

Mail.

Modalité de paiement :

Séminaire :

J'envoie un chèque de 139 €

Hébergement :

L'hébergement et les repas seront à régler sur place

Je réserve

- en dortoir (11 places) :

Sanitaires communs.

20€ / personne

- En chambre pour 2 personnes (3 chambres sur le même palier) ou "maison en paille" (2 personnes) Salle de bains et WC. sur le palier 26€ / personne (39 € si la personne souhaite être seule).

Draps et couvertures fournis;

Prévoir linge de toilette

Repas :

Forfait weekend **environ 50 €** pour tous les repas petit déjeuner et collations compris.

ENTREZ DANS LE YOGA

BULLETIN D'INSCRIPTION



MAITRISER SES EMOTIONS
PAR LA VOIE DU YOGA

28 & 29 mars 2020

ENTREZ DANS LE YOGA

MAITRISER SES EMOTIONS

PAR LA VOIE DU YOGA



28 & 29 mars 2020

Enseignante : Estelle Lefebvre

RENSEIGNEMENTS

Horaires

Le 28 mars : 09h00 à 12h30 & 14h30 à 18h00

Le 29 mars : 09h00 à 12h30 & 14h30 à 16h00

Frais de participation 139 €

Comprend uniquement les cours et la location de la salle

Réduction de 25% sur la deuxième inscription d'un couple. La réception du paiement confirme votre inscription.

Modalité de paiement : Par Chèque bancaire à l'ordre d'Estelle Lefebvre

Votre inscription est prise en compte dès réception du règlement.

Délai d'inscription : Au plus tard le 1^{er} février 2020

Estelle Lefebvre

06 14 07 76 99

<http://yogaestelle.com>

Gite « La clef de Sol. »

1145, Chemin des Marais 26260 MARSAZ

Itinéraire

<http://catherineetrolandmuller.fr>

Annulation

En cas d'annulation du séminaire de notre part, l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.

En cas d'annulation écrite de votre part

2 semaines avant le début du séminaire, une somme forfaitaire de 15 € pour les frais administratifs sera conservée, le reste vous sera retourné.

Moins de 2 semaines avant le début du stage, l'acompte sera conservé.

Tout séminaire démarré puis interrompu du fait du participant ne donne droit à aucun remboursement.

Tous les dossiers d'annulation seront régularisés dans le mois qui suit votre annulation