



**Nathalie
Rolland**
formée à :

L' Institut International de Yoga de Babacar Khane, l'Ecole E.V.E. de Martine Texier, Yoga Naissance, Master en Sophrologie Alfonso Caycedo.

Diverses formations en Ayurveda en Inde (Kaivalyadhama), en France (AMA Villefranche)

Stages avec Lav Sharma, Yoga du son avec Denis Fargeot, Ecole de Yoga de Mathieu en Yoga Nidra, Certification Techniques de méditations actives et tantriques OSHO avec Alok Samadhana, Coaching avec la Methode E.T.R.E, Nadine Deswasière.



Week end Yoga 21 & 22 sept à Chozeau



L'enseignement de Babacar Khane est basé sur une synthèse de toutes les grandes traditions spirituelles en particulier celle de l'Inde, l'Egypte, la Chine.

Au cours de ce stage, pratique du Hatha Yoga, Yoga Egyptien, Kung Fu, Qi Gong, respirations (pranayama), marche, méditation contemplative ou dynamique, (technique d'Osho), Yoga Nidra, Mantras ...

Le dimanche matin si le temps le permet sera dédié à une marche à l'extérieur d'environ de deux heures sans difficulté simplement être en marche en silence, en respiration, pratique Yoga également en extérieur selon la météo.

(prévoir équipement, bâtons, chaussures, hydratation).
Pique nique tiré du sac pour ceux qui restent à la journée.

L'automne, la récolte ...

[...] Dans la tradition hébraïque, **Shalom**, (être en paix) c'est être « entier ».

Nous ne sommes pas en paix parce que nous ne sommes pas entiers, il y a toujours une partie de nous même qui manque, qui ne répond pas à l'appel à être et à aimer [...]

L'Apocalypse de Jean traduit & commenté par Jean Yves Leloup

Ce week-end pourrait être une invitation à récolter et se donner pleinement, totalement.

Être total avec soi même pour être EN PAIX.





YOGA



ASSOCIATION TRISKELLOU

06 07 36 33 81

**Week-end YOGA
21 & 22 sept 2024**

Svp pour votre inscription renvoyez ce bulletin :

Association TRISKELLOU

Nathalie ROLLAND

73 chemin des sapins (ré-adressage numérique)

38460 SAINT ROMAIN DE JALIONAS

**

Prix du stage : selon si adhérent Triskellou ou non
– adhésion à Triskellou de sept 24 à sept 25 : 15€
(à régler à part svp pour enregistrement annuel)

**Week-end complet du samedi 14 h à 17 h 30 +
dimanche de 9 h 00 à 16 h =
83€ si adhérent / 92€ si non adhérent**

- **Samedi 14 h 00 à 17 h 30 :**
36€ si adhérent - 43 € non adhérent
- **Dimanche entier 9 h à 16 h :**
70 € si adhérent – 77 € non adhérent
(marche le matin selon météo)

Nom **Prénom**

Adresse :

Tel :

Email :

Fait le : **Signature :**

www.triskellou.com
YOGA
Ayurveda Sophrologie

Lieu du stage : salle préfabriquée sur la
place du village devant la salle des fêtes de
Chozeau (place de la mairie 38 460)

à Chozeau



L'énergie d'automne ...équinexe

**L O
u M
m
i S
n H
e A
u N
s T
e I
m
e O
n M
t**



IPNS – ne pas jeter sur la voie publique – merci !

