

Être en relation

*Soutien au cheminement et à
l'accompagnement de la personne*

Cycle de Yoga
étude et pratique
1er module

Prendre soin de Soi

2017-2018



avec Nathalie Bouchet

Nous sommes des êtres de relation et pour certains d'entre nous (enseignants et toute fonction d'accompagnement de la personne), la relation humaine est le cœur même de notre métier. Or, celle-ci nous met régulièrement à l'épreuve, dévoilant nos failles. Quand les difficultés relationnelles pèsent sur notre vie et nous empêchent de déployer notre joie, jusqu'à nous sentir coupé des autres; ou bien quand elles nous mettent en difficulté dans notre fonction d'accompagnement, il y a urgence à prendre soin de la relation.

Les **Yoga Sūtras de Patañjali**, textes essentiels du Yoga, **nous donnent un enseignement très intéressant et utile sur la façon d'être en relation aux autres et à soi-même**. Il nous montrent la façon dont chaque être humain peut vivre pleinement dans le monde, en relation fluide et joyeuse avec tout être vivant. Cela passe par une mise au travail intérieur.

Dans ce cycle "**Être en relation**", nous prendrons appui sur ces textes, sur des notions d'Ayurveda ainsi que sur la pratique et les ateliers en petit groupe pour voir comment **mettre en œuvre le yoga au cœur de la relation**. Il a pour objectif de **donner un soutien au cheminement personnel et à la fonction d'accompagnement de la personne**. Il peut être complété par un accompagnement en cours individuel.

En 2017-2018, le premier module traitera de la façon de prendre soin de Soi (niyama). Il comprendra **deux week-ends**. Un *support de pratique et méditation* sera proposé après chaque stage pour une mise en œuvre au quotidien.

Les stages auront lieu au Gîte du Chant de l'eau, au Sappey en Chartreuse aux dates suivantes :

- **24 au 26 Novembre 2017 : fondements de Yoga et d'Ayurveda** : chemins vers l'Unité;
- **2 au 4 Février 2018 : prendre soin de Soi** : se nourrir sur tous les plans, honorer ses besoins

Ils sont accessibles à toute personne intéressée, pratiquant ou non le yoga, débutante ou confirmée. Ils peuvent être utiles à toute personne en position d'enseignement ou d'accompagnement de la personne.

Deux autres modules à venir permettront de développer la relation à l'autre puis de mettre en œuvre l'ensemble de façon coopérative, dans un soutien mutuel.

Horaires : depuis le vendredi soir à 18h (accueil à partir de 17h) au dimanche à 14h.

Tarifs : - pour chaque **stage** : **enseignement** : 160€; **hébergement** : 130€ environ;

- accompagnement en **cours individuel** : 150€ les 4 séances d'une heure

Arrhes : 160 € pour les stages, 75€ pour l'accompagnement individuel; à l'ordre de "SARL En Vie !"

à adresser à : SARL En Vie ! 55 allée des Mésanges 38190 Brignoud

Inscriptions avant le 25 Octobre 2017

Pour les stages, les arrhes ne seront pas remboursés après le 25 Octobre 2017

Nathalie Bouchet, enseignante de Yoga et formatrice, pédagogie Viniyoga

sarl.envie@gmail.com - 06 74 28 96 88 - www.ecoledeyoga-en-vie.fr



SARL En Vie ! capital de 7500€ - 503653354 RCS Grenoble - 55 allée des Mésanges 38190 BRIGNOUD

Bulletin d'inscription, "Etre en relation"

Prendre soin de Soi, 2017-2018

animé par Nathalie Bouchet

Nom, Prénom :

mail :

Adresse :

tel :

Je m'inscris (cocher la case) et joins un chèque d'arrhes de 160€ à l'ordre de la SARL En Vie !

à l'ensemble du cycle (24 au 26/11/17; 2 au 4/02/18)

au stage suivant (noter la date) :

Je souhaite un accompagnement en cours individuel et joins un chèque d'arrhes de 75€

Signature (précédé de lu et approuvé) :