

ACCUEIL A PARTIR DE 9H

GYMNASE MASSERAN
6, rue Masseran 75007 Paris
Métro : Duroc ou St François Xavier

Pour accéder au gymnase,
appuyez sur le bouton digicode
(ouverture automatique du portail)
et dirigez-vous vers la porte
la plus à droite du bâtiment.

Nous serons heureux de vous accueillir
à l'entrée de la salle pour procéder
à votre enregistrement
sur notre liste de participants.



LIEU DE LA PRATIQUE

GYMNASE MASSERAN
6, rue Masseran 75007 Paris
Métro : Duroc ou St François Xavier



PARTICIPATION AUX FRAIS

60 € pour les adhérents à l'association
78 € pour les non adhérents

HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

REPAS

Le pique-nique n'est pas autorisé à l'intérieur
des locaux ni sur la terrasse. Restauration rapide
dans les cafés et brasseries des alentours.

PRATIQUE

Apporter : tapis de yoga, couverture de relaxation,
coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes, stylo.

LES DIMANCHES
De l'Association Yoga,
Les Amis d'André Van Lysebeth



Dimanche 26 MAI 2019

Barbara WOEHLER

Le Yoga et la Femme

www.yogavanlysebeth.com
yogalesamisavl@laposte.net

Site internet : www.yogaedonna.com/barbara-woehler

Barbara WOEHLER

Barbara Woehler, Italo-américaine, lauréate d'un diplôme en philosophie de l'Université de Rome. Elle a fait une spécialisation en psychoprophylaxie obstétrique à l'hôpital FBF de Rome et était anciennement professeur de psychologie à l'Université Loyola de Chicago à Rome.

Elle détient une maîtrise en Etudes de Yoga de l'université Cà Foscari à Venise ainsi qu'un diplôme ISFIY obtenu avec Gérard Blitz.

En 1982, elle a représenté l'Italie au premier symposium sur le Yoga et la Femme de l'UEY à Zinal. Elle pratique le yoga depuis 40 ans et applique ses connaissances aux besoins spécifiques de la femme durant ses années fertiles, la maternité et la période de ménopause.

Elle dirige un programme de Master sur le Yoga et la Femme (11ème édition) à Catane, Rome et Milan.

« De suite, l'enseignement de Barbara m'a séduite car je n'avais jamais rencontré avant elle autant de justesse, de conviction, dans cette approche d'aider la femme à toutes les étapes de sa vie. Très proche de l'enseignement d'André dont elle partage l'esprit, Barbara est l'épouse de notre ami Antonio NUZZO. »
Marie-Rose



PROGRAMME

DIMANCHE 26 MAI 2019
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Théorie et pratique autour du thème

« Le Yoga et la Femme » - Les fleurs féminines

Approche basée sur 3 étapes de la vie de la femme :

– Âge fertile : du bourgeon à la fleur

Nous explorons comment le yoga (asana, pratiques respiratoires, relaxation) peut aider les jeunes femmes à honorer leur nature cyclique et comment la purification mensuelle peut devenir une ressource.

– Maternité : de la fleur au fruit

Nous appliquons la pratique du yoga pour les femmes enceintes (relaxation, asana, pratiques respiratoires) afin de mieux gérer la grossesse, l'accouchement et le post-partum.

– Le tournant de la moitié de la vie : du fruit à la graine

Nous accompagnons avec la pratique du yoga (asana, prânayâma, méditation) cette transformation de la fertilité physiologique en une renaissance spirituelle.

Durant cette journée nous approfondirons la façon dont le haïtha- yoga peut accompagner les nombreux changements que vivent les femmes dans leurs stades d'évolution.

Le yoga comme méthode traditionnelle d'une part, mais en même temps extrêmement à la portée de chaque femme pour mieux comprendre et soutenir les difficultés, ainsi que transformer les épreuves existentielles en ressources riches en énergie créatrice.

FICHE D'INSCRIPTION

Avec Barbara WOEHLER

DIMANCHE 26 MAI 2019

A découper et renvoyer avec votre chèque à :
Association « Yoga, les amis d'AVL »
17, rue Cler 75007 PARIS
Tél : 01 48 22 53 17 — Mobile : 06 84 34 70 64

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Pays

Email

Téléphone

- Je suis adhérent : 60 €
 Je ne suis pas adhérent : 78 €
 Je souhaite un reçu comptable
 Je souhaite une attestation de suivi de post-formation

Pour les virements étrangers
Code IBAN FR85 2004 1000 0105 6655 4A02 055
BIC PSSTFRPPPAR
La Banque postale-centre de Paris
75900 PARIS CEDEX 15 France
Date et signature :