

## 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  
80 € pour les non adhérents

## HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

## REPAS

Le pique-nique est interdit dans la cour de  
l'immeuble mais est toléré à l'intérieur de la salle de  
pratique du gymnase.

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 19 Novembre 2023

Nadia COPERCHINI

Yoga pour handicapés

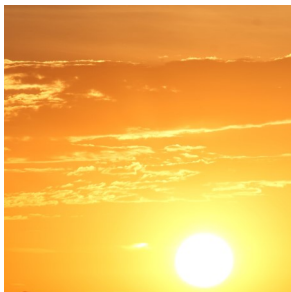
[www.yogavanlysebeth.com](http://www.yogavanlysebeth.com)  
[eyvl.fr@orange.fr](mailto:eyvl.fr@orange.fr)

## Nadia COPERCHINI

Après un diplôme d'état d'éducatrice spécialisée, une maîtrise en Sciences de l'éducation, et une expérience de plusieurs années auprès de jeunes en difficultés sociales, dans le cadre d'un internat, la vie de Nadia lui a fait faire un grand détour de 30 ans en créant une entreprise seule au départ avec son mari et, gérant au bout de ces 30 ans, dans le secteur de l'automobile.

Mais aujourd'hui, Nadia revient à ses premiers amours par le yoga, souhaitant transmettre au mieux cette science et cet art de vivre, à des publics fragilisés par la vie, souffrant de divers handicaps, pour les aider à découvrir au plus profond d'eux-mêmes des possibilités souvent restées inconnues jusqu'à la, des espaces de joie et de paix, à aller, pour certains, pour la première fois, à la rencontre de leur corps et de leur souffle, à trouver une voie d'épanouissement, à être tout simplement.

Nadia est diplômée de l'école de Yoga VAN LYSEBETH de Paris.



## PROGRAMME

**DIMANCHE 19 Novembre 2023**  
**De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Alternance de théorie et de pratique sur le thème :

« Yoga pour Handicapés »

Le matin :

- Petit rappel théorique de ce qu'est la notion de « handicap » et les différents handicaps (voir historique yoga et handicap)
- Puis après échauffement, pratique de quelques postures de la série RISHIKESH adaptée à l'Handicap Physique
- Approche de quelques respirations et pranayamas adaptés à différents handicaps
- Approche de la méditation Visualisation et Handicap

L'après-midi :

- Présentation bibliographie
  - La pratique pour un handicap mental
- Petits ateliers ludiques en groupes (si nous avons le temps)

## FICHE D'INSCRIPTION

**DIMANCHE 19 Novembre 2023**

**Avec Nadia COPERCHINI**

« Yoga pour handicapés »

A découper et renvoyer avec votre chèque à :  
Association « Yoga, les amis d'AVL »  
58 Avenue Bosquet 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 : 80 €  
 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 :