

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 21 Avril 2024

Makanjuola Jacques VIEYRA

« Yoga égyptien »

www.yogavanlysebeth.com
eyvl.fr@orange.fr

Makanjuola Jacques VIEYRA

Enseignant depuis 2010 et diplômé professeur en 2012 de l'Institut International de Yoga de Maître Yogi Babacar Khane (yoga égyptien dit de la verticalité, Hatha/Raja yoga, Qi Qong, Kung Fu nei Chia).

Président et membre de l'Association *Souma Tawy Yoga*.

Ingénieur en aéronautique de formation, musicien, chercheur indépendant, conférencier. Organisateur de voyages « yoga et tourisme », de séjours et de stages.

Tout en maintenant des liens étroits et privilégiés avec le Maître Yogi Babacar Khane en suivant ses stages, Makanjuola Jacques Vieyra a développé au fil du temps une pratique à son image en étudiant les Medu Neter (hiéroglyphes), l'histoire de l'Égypte, de l'Afrique ancestrale et d'autres régions du monde et en se mettant à l'écoute des anciennes sagesses, de sa nature profonde, et en harmonisant ses centres d'intérêt et ses compétences.



PROGRAMME

DIMANCHE 21 Avril 2024
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Alternance de théorie et de pratique

«Yoga égyptien»

Matin

- Brève introduction et présentation
- Pratique échauffante , phase dynamique
- Pratique de résistance, phase respiratoire
- Pratique relaxante et sonore (bols chantants, gongs)

Après-midi

- Pratique échauffante
- Marche égyptienne
- Dancing yoga
- Souma Tawy Aawy ou Yoga nidra
- Chant de Mantra en langue pharaonique avec accompagnement guitare ou piano.

FICHE D'INSCRIPTION

DIMANCHE 21 avril 2024

Avec Makanjuola Jacques VIEYRA
«Yoga égyptien»

A découper et renvoyer avec votre chèque à :
Association « Yoga, les amis d'AVL »
16 Rue Parmentier 93360 NEUILLY PLAISANCE

Mobile : 06 84 34 70 64

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

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 :