

ACCUEIL A PARTIR DE 9H

Racing Club de France  
5 Rue Eblé 75007 PARIS



Nous serons heureux de vous accueillir  
pour procéder  
à votre enregistrement .



### LIEU DE LA PRATIQUE

Racing Club de France  
5 Rue Eblé 75007 PARIS



**HORAIRES** De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

### REPAS

Prévoir un pique-nique ou restauration rapide dans les cafés et restaurants à proximité..

### PRATIQUE

Apportez votre tapis de yoga, coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes et stylo.

### LES DIMANCHES

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



Dimanche 15 JUIN 2025

NICOLE WITEK

« Maladies neurodégénératives :  
Les longueurs d'avance du yoga »

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

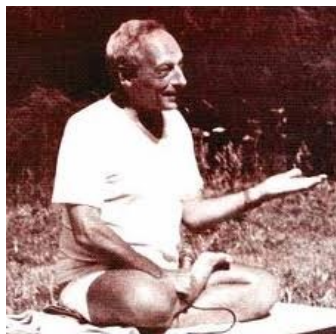
## NICOLE WITEK

Formée et diplômée de différentes écoles dans plusieurs pays et sur différents continents, dont l'International Yoga Teachers Association et la FNEY, Nicole, élève d'André Van Lysebeth a choisi d'enseigner le yoga selon sa pédagogie et son esprit.

Basée à Dubaï, professeur de yoga, conférencière et consultante, Nicole anime des ateliers, sur différents thèmes reliés à la qualité de vie, et des cours particuliers.

Faire comprendre la dimension du yoga et son application pratique est sa plus grande motivation depuis plus de 30 ans.

Ces dernières années l'ont conduite à approfondir les techniques de yoga à la lumière des neurosciences.



## PROGRAMME

**DIMANCHE 15 Juin 2025**  
**De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Alternance de théorie et de pratique

**Prévenir les maladies neurodégénératives :**  
Protégez votre avenir et celui de vos proches !

Chaque jour, les maladies neuro-dégénératives frappent sans prévenir. Les premiers signes, souvent insidieux, évoluent en troubles cognitifs puis en dérèglements neurologiques dévastateurs, affectant des personnes de plus en plus jeunes.

Ces maladies invalidantes sont également très difficiles à supporter pour les aidants, en particulier pour les femmes qui prennent souvent en charge leurs proches malades.

Mais il existe une solution : le Yoga..

Bien que le yoga ne soit pas une panacée ni une thérapie, il offre une vision unique et des pratiques éprouvées par des rishis visionnaires. Ces techniques font du yoga un bouclier inestimable pour la prévention des maladies neurodégénératives. À la lumière des découvertes en physique, médecine et technologie, nous comprenons enfin pourquoi le chemin proposé par le yoga est un chemin de salut pour notre cerveau et pour nous-mêmes

Au cours de cette journée vous verrez :

- Des techniques ancestrales adaptées à la prévention des maladies neuro-dégénératives.
- Des pratiques simples et accessibles pour intégrer le yoga dans votre quotidien.

## FICHE D'INSCRIPTION

"Maladies neurodégénératives: les longueurs d'avance du yoga".

**Nicole WITEK**

**DIMANCHE 15 juin 2025**

A découper et renvoyer avec votre chèque à :  
Association « Yoga, les amis d'AVL »  
Chez C. KIENTZ 72A Avenue GASTON BOISSIER  
78220 VIROFLAY

**Préinscription : Email à [eyvl.fr@orange.fr](mailto:eyvl.fr@orange.fr)**

Nom .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
Code postal .....  
Ville .....  
Pays .....  
Email .....  
Téléphone .....

Joindre un chèque séparé pour chaque inscription

- ☐ Je suis adhérent : 60 €
- ☐ Je ne suis pas adhérent : 80 €
- ☐ Je souhaite un reçu comptable
- ☐ Je souhaite une attestation de post-formation

**Places limitées, Merci de vous préinscrire par email sur [eyvl.fr@orange.fr](mailto:eyvl.fr@orange.fr)**

Virements : **(ATTENTION nouvel IBAN)**  
IBAN : **FR76 1027 8060 3400 0208 0540 155**  
BIC : **CMCIFR2A**

Date et signature :