



∞ *Vivre Yoga* ∞
 ∞ Yoga Intégral ∞
 ∞ un merveilleux voyage à la rencontre de soi-même ∞

Massy, 30 août 2018

L'Association DEFHI 91 et la Prof. de Yoga Éline Neveu sont heureuses de vous proposer de séances hebdomadaires de **Yoga Intégral**, combinaison de plusieurs styles de Yoga, que permet un travail adapté au niveau de chaque individu. Il contribue à l'épanouissement de l'être humain dans différentes dimensions, que se soit physique, psychique, émotionnelle, à travers la pratique posturale – Asanas, où nous sommes invités à «être fermement établi dans un espace heureux» selon la belle traduction de Gérard Blitz du texte de Patanjali, Yoga-Sutras.

Et le fil d'Ariane qui relie ses éléments est le Souffle, une respiration fluide qui permet à l'individu d'agir avec en pleine conscience et totale attention à son corps. Et honorer, comme dit Swami Sharma, le moment présent et découvrir la différence entre faire et être. Cette action renouvelle notre Énergie Vital.

La Relaxation finalise la pratique et permet au Yogi d'absorber tout les bénéfices du travail effectué avec son corps et favorise le *bien-être* et la rencontre avec *soi-même*.

En réalité, nous pouvons nous visualiser comme un *Univers* dont nous n'aurions pas visiter tous les recoins, et surtout compris tous nos besoins, parce que «Notre peur la plus profonde n'est pas que nous soyons pas à la hauteur, mais que nous soyons puissants au-delà de toutes limites. C'est notre propre lumière qui nous effraie le plus», Marianne Williamson.

Nous vous souhaitons un bienveillant voyage à la découverte de ce merveilleux Univers qui habite en vous !!!
 Namasté !!!

Les séances auront lieu les vendredis à l'Espace Jean Mermoz, 7 voie de Wissous à Massy (hors vacances scolaires et jours fériés).

<u>Séances</u>	<u>Horaires</u>	<u>Prix à l'année</u>	
Yoga Intégral (34 séances)	19h30 à 20h45	240€ ou 5x48€ + 12€ de l'adhésion	du 07.09.2018 au 28.06.2019
Yoga Intégral (30 séances)	19h30 à 20h45	210€ ou 5x42€ + 12€ de l'adhésion	du 05.10.2018 au 28.06.2019
Yoga Nidra (30 séances)	20h50 à 21h30	210€ ou 5x42€ + 12€ de l'adhésion	du 05.10.2018 au 28.06.2019
Yoga Intégral (34 séances) + Yoga Nidra (30 séances)	19h30 à 21h30	435€ ou 5x87€ + 12€ de l'adhésion	du 05.10.2018 au 28.06.2019
Yoga Intégral (30 séances) + Yoga Nidra (30 séances)	19h30 à 21h30	400€ ou 5x80€ + 12€ de l'adhésion	du 05.10.2018 au 28.06.2019

L'Association **DEFHI 91** 12 rue Robespierre, Massy defhi91@gmail.com

∞ **Éline Neveu** Prof de Yoga 06.18.43.41.25 elineneveu@yahoo.fr SIRET 82290721800017 ∞