

## GANESHA



### Légende Hindoue : La divinité de l'homme

« Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux, mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma : le maître des dieux décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il serait impossible de le retrouver.

Le grand problème fut de trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci :

« Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. »

Mais Brahma répondit :

« Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera. »

♥ Alors les dieux répliquèrent :

« Dans ce cas jetons la divinité dans le plus profond des océans. »

Mais Brahma répondit :

« Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs

## Pleuven

Association Accueil - Art - Détente - Informatique

## YOGA

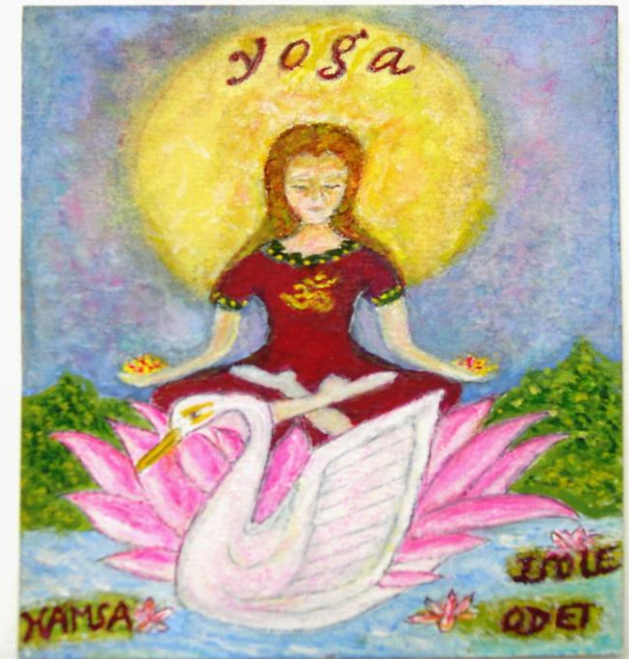
Renseignements et Inscriptions

Mme MARTIN Marie-Louise

**02.98.54.80.40**

Mme COICAUD-LE MEUR Claudine

**02.98.53.53.80**



Association Accueil – Art – Détente - Informatique

Section YOGA

« Une discipline complète et progressive qui permet

- de faire travailler son corps à tout âge ;
- de se détendre en respirant pleinement,
- de développer ses capacités d'intériorisation, d'action, d'ouverture aux autres.... »

Responsable de l'Association : Mme EHRET

Responsable de la section YOGA : Mme Martin 02.98.54.80.40

Les cours sont dispensés par : Mme COICAUD-Le MEUR

Diplômée de la FNEY - Fédération Nationale des Enseignants de YOGA - 3 RUE Aubriot 75004 PARIS.  
Mme COICAUD enseigne le Yoga depuis 1987.  
La section YOGA - Pleuven a été créée par Mme EHRET en 1999.

- ❑ LE YOGA est probablement la plus ancienne technique de perfectionnement individuel que l'homme ait conçue.
- ❑ Le terme YOGA est étymologiquement apparenté au terme français « JOUÛ » que l'on retrouve dans conjugal d'où l'idée d'union du YIN et du YANG.

| Mois         | Date             | vacances scolaires  |
|--------------|------------------|---------------------|
| Septembre    | 26               |                     |
| Octobre      | 3 - 10 - 17      | Du 22 oct au 2 nov  |
| Novembre     | 7 - 14 - 21 - 28 |                     |
| Décembre     | 5 - 12 - 19      | Du 17 déc au 2 jan  |
| Janvier 2012 | 9 - 16 - 23 - 30 |                     |
| Février      | 6 - 27           | Du 11 au 26 février |
| Mars         | 5 - 12 - 19 - 26 |                     |
| Avril        | 2 - 23 - 30      | Du 7 au 22 avril    |
| Mai          | 7 - 14 - 21      |                     |
| Juin         | 4 - 11 - 18 - 25 | Du 5 juil au 4 sept |
| Total        | 31 séances       |                     |

Au cours des séances nous aborderons les pratiques suivantes

1. Les postures ASANAS
2. Les techniques de respiration PRANAYAMA
3. Les sons MANTRAS
4. La relaxation méditation -visualisation YOGA NIDRA DHYANA
5. La concentration DHARANA

Bulletin d'inscription saison 2011-2012

Association Accueil- Art-Détente - Informatique

Section YOGA

Nom .....

Prénom.....

Adresse .....

.....

Code Postal.....

Ville .....

Téléphone.....

Mail.....

Date de naissance.....

Pratique le Yoga depuis .....