

L'Institut Français de Yoga Méditerranée (IFYM)

vous invite aux Automnales 2023
animées par Colette HERSNACK



Les 21 et 22 octobre 2023
Au Mas de L'Euzière,
Saint-Félix de Pallières (Gard)

Colette HERSNACK



Pratiquant et enseignant le yoga depuis plus de 30 ans dans le cadre de l'IFY, institut auquel elle a consacré bénévolement beaucoup de temps et d'énergie, elle est profondément marquée par l'enseignement de deux formateurs, François Lorin et surtout

Peter Hersnack dont elle fut la collaboratrice et la compagne.

Depuis la disparition de Peter, lors des stages et ateliers qu'elle anime, elle partage un point de vue profondément original sur la théorie et la pratique des membres du Yoga.

Dans le cadre de l'association « Art of Yoga - Peter Hersnack » qu'elle préside, elle travaille aussi sur une interprétation du YS de Patañjali, en vue d'une prochaine édition.

Site : <https://art-of-yoga.fr>

Mémoire, quand tu nous tiens...

La mémoire, atout ou piège ?

« La mémoire, consciente ou inconsciente, est un instrument de connaissance puissant à l'œuvre dans nos vies ...

Cette aide précieuse inscrite dans le temps, qui fait défaut lorsque je la perds, est souvent piège qui m'enferme dans un passé lorsqu'il s'impose sur un présent que je ne peux vivre vraiment.

Quelle qualité de relation ai-je avec ma mémoire ?

Dans les moments de bascule de ma vie, me sert-elle à donner sens à ce que je vis, me coupant de ce qui se présente à moi, ou peut-elle, sans disparaître, me laisser libre de vivre l'inconnu qui est là ?

La mémoire inscrit les traces de ce que j'ai vécu dans mon corps, dans mon souffle et la pratique des membres du yoga peut ouvrir des espaces de liberté.

À partir d'aphorismes du YS de Patañjali et d'explorations sur le tapis, une invitation à s'ouvrir à l'inconnu, dans le hors temps, au-delà de la mémoire. »

TARIFS

Le prix du stage est forfaitaire.

* inscription avant le 25 juin 2023 : 150 €

* inscription avant le 18 octobre 2023 : 170 €

• Il comprend l'ensemble des prestations du week-end :

*l'enseignement,

*la location des salles,

*deux repas végétariens (samedi soir et dimanche midi),

*une nuit et le petit déjeuner,

*éco-participation de 1 € pour une association à actions humanitaires, environnementales, ou sociales.

Inscription et règlement

*Bulletin à adresser à **Solange KERGOAT**

avec un chèque d'arrhes **80€** à l'ordre de **l'IFYM**.

*Ou via le site de l'IFYM : [ctrl + clic pour l'inscription](#)

avec paiement en ligne des arrhes.

Le solde sera réglé le 21 octobre 2023 par chèque ou espèces.

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre de participants est inférieur à 15.

Le nombre de places est limité à 40 personnes.

Se munir de draps, couvertures ou duvets, serviette de toilette, tapis et coussin de Yoga.

Sans oublier votre repas de samedi midi tiré du sac !

AU PROGRAMME DE CE WEEK-END

.Accueil : samedi 21 octobre à partir de 9h30

.Début des ateliers : samedi 10h

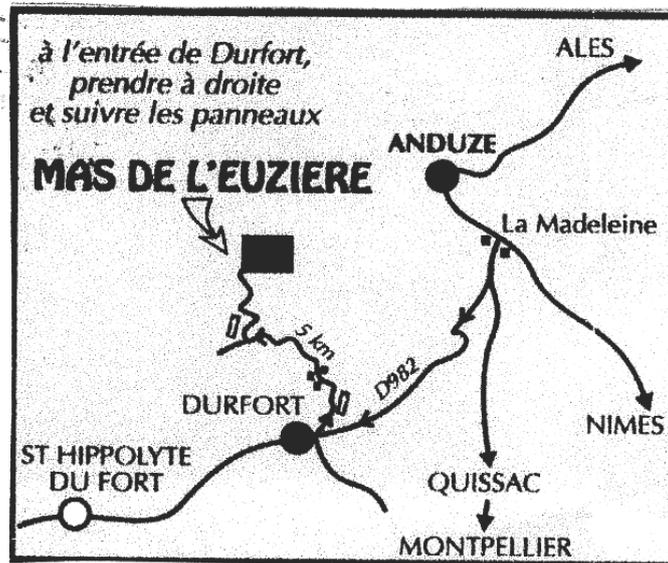
.Assemblée générale IFYM : samedi 17H30

.Fin des ateliers : dimanche 17h

LIEU DU STAGE

MAS de l'EUZIERE - 30140 - Saint-Félix de Pallières

Tél : 04 66 61 64 26



C'est un ancien mas cévenol, situé dans un très bel endroit calme, près des contreforts des Cévennes.

Nous serons logés dans des chambres à deux, trois, quatre ou huit lits, réparties avec fantaisie et charme dans cette vaste demeure.

Une grande salle nous accueillera pour les ateliers.

