

# Stage du 8 au 9 février 2020



## Le stage comprend deux jours :

Le 8 février 2020 : Respirer : du rire à la respiration & de la respiration au rire

Le 9 février 2020 : Se relaxer, se détendre, poser des moments de pause dans la vie

**Horaires :** De 9h30 à 12h30 et de 14h-16h30

**Lieu :** 8 rue Jean Baptiste Vigier 44400 Rezé (Salle prêtée par la Mairie de Rezé)

<b>Association Entre Lune-Soleil</b> (Association loi 1901)	
Adresse du bureau :	11 Avenue René Guy Cadou 44400 Rezé
Téléphone :	06 74 65 20 64
Mail :	<a href="mailto:association@entrelune-soleil.fr">association@entrelune-soleil.fr</a>
Site Internet :	<a href="http://www.entrelune-soleil.fr/">http://www.entrelune-soleil.fr/</a>

## Informations sur le(s) stagiaire(s) :

Nom(s) & Prénom(s) :	
Adresse Postale :	
Adresse Mail :	
Téléphone :	
Jour(s) choisi(s) :	

<b>Tarif :</b>	Tarif pour 2 jours :	Tarif jour :	Total :
Adhérent & demandeur d'emploi & retraité : *	60 euros	40 euros	
Extérieur : *	100 euros	60 euros	
*Tarif comprenant le repas du midi (repas froid & boisson)			

## A nous retourner pour inscription (avant le 31 janvier 2020) :

- Ce bulletin daté et signé ;
- Un chèque de 20 euros d'arrhes non remboursable à l'ordre de Association Entre Lune-Soleil (Dans le cas où nous serions obligés d'annuler un stage, les sommes reçues seraient entièrement remboursées) ;

## Le solde devra être réglé le jours du stage.

Fait en double exemplaire à....., le.....

Signature de l'intéressé (e) Précédée de la mention « Lu et approuvé »
---

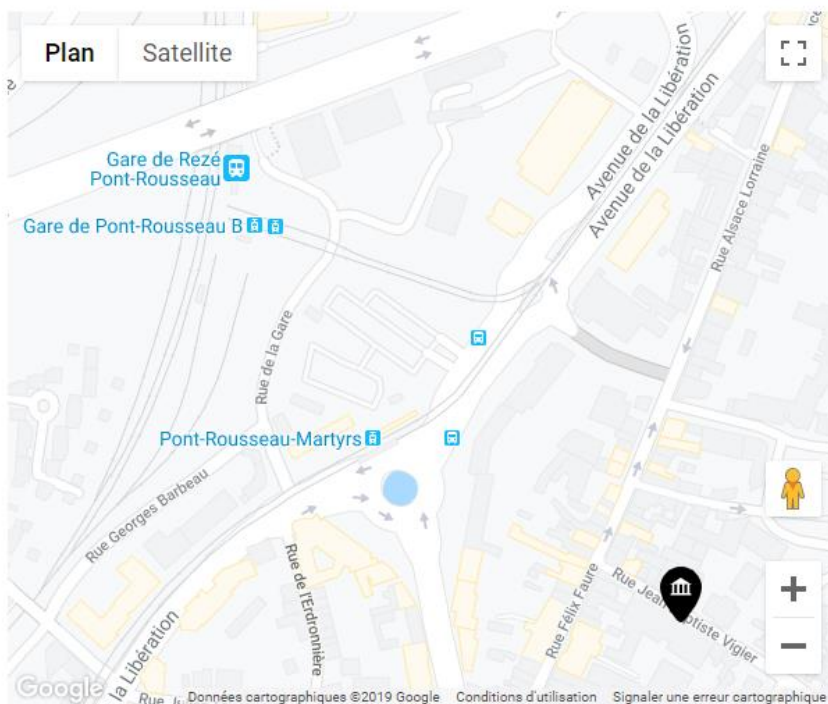
Cachet et signature de l'association pour accord
--

# Stage du 8 au 9 février 2020



De la gare de Pont Rousseau ou du tramway Pont Rousseau Martyrs :

## Localisation



Si vous prenez la voiture, souci avec GPS, prenez l'adresse du Temple du Fitness qui se trouve en face de la maison de l'emploi, voir ci-dessous : adresse 3 rue Jean Baptiste Vigier 44400 Rezé :



# Stage du 8 au 9 février 2020



## Le stage comprend 2 jours :

### **Le 8 février 2020 : du rire à la respiration & de la respiration au rire**

*Observation de la respiration*

Séance de yoga du rire (travail corporel, respiratoire et sons)

*Observation de la respiration*

Le rire : bienfaits sur notre corps, sur notre santé

Le corps, les zones de respiration

*Observation de la respiration*

Techniques de respiration et mises en pratiques

Des postures pour bien préparer la respiration

Séance de sophrologie

Techniques de respiration et mises en pratiques

Réponses aux diverses questions concernant le rire et la respiration : échange

### **Le 9 février 2020 : Se relaxer, se détendre, poser des moments de pause dans la vie**

*Observation de la respiration*

Séance de yoga classique

Relaxation profonde avec induction

*Observation du corps*

Technique de relaxation et mises en pratiques

Séance de sophrologie

*Observation du corps*

Relaxation, méditation et approches des différents états de conscience.

Approche de « mudras » pour aider à la relaxation et à la méditation.

Réponses aux diverses questions concernant la relaxation, la méditation et les moyens de se détendre : échange