



Institut de YogaThérapie

Sous la direction du Docteur Lionel Coudron

Yoga Et Santé

Bulletin n°54 : Décembre 2010

« La vraie richesse est intérieure, il nous appartient de la développer »

3-10 avril 2011 : Stage en Tunisie De la relaxation à la méditation

Edito

C'est dans le cadre de l'hôtel Azziza à Hammamet que nous nous retrouverons cette année encore pour une semaine de stage et d'approfondissement de la relaxation et de la méditation.

Vous êtes nombreux à connaître ce lieu apaisant, propice au ressourcement et à la pratique du yoga. Ce sera dans le calme et la sérénité, face à la mer que nous pourrons vivre pleinement cette semaine. Et avec une salle vaste et lumineuse pour la pratique du yoga.

Pour tous ceux qui le souhaitent, un Spa particulièrement moderne et bénéficiant de toutes les innovations est conjoint à l'hôtel pour des prix raisonnables : massages, balnéo, enveloppements, soins seront accessibles. Pour les accompagnants, il est également possible de pratiquer le golf car l'hôtel est également en correspondance avec un parcours. Les chambres sont spacieuses et agréables et cette année.

Fort de ce cadre, vous n'aurez qu'à vous laisser porter par la pratique du yoga, de la relaxation et de la méditation pour repartir riche de connaissances et d'expériences. Sans oublier la possibilité d'aller boire un thé à la menthe dans les quartiers pittoresques d'Hammamet, à proximité du port.

La méditation

La pratique de la méditation est à l'origine même de la pratique du yoga.

Depuis des millénaires, c'est la méthode qui mène directement à la sensation de plénitude et de paix.

Le yoga a particulièrement bien codifié cette pratique et tout particulièrement dans les Yoga Sutras que nous pourrons étudier lors de cette semaine.

Leur point de vue, rejoint tout à fait celui de la science moderne et nous aurons la possibilité de voir les études médicales

qui prouvent et expliquent ses bienfaits.

En associant, expérience millénaire et connaissance moderne, nous pourrons ainsi bénéficier au mieux de ces méthodes, multiples dans leurs apparences, mais qui sont toutes reliées par un même fil conducteur. C'est ainsi que nous verrons, la relaxation de Jacobson, le training Autogène de Schultz, la Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), les travaux des chercheurs les plus éminents dans le domaine, mais aussi les différentes méditations enseignées traditionnellement.

Nous articulerons ainsi tout au long de la semaine : théorie et pratique pour mieux comprendre et agir.



Programme

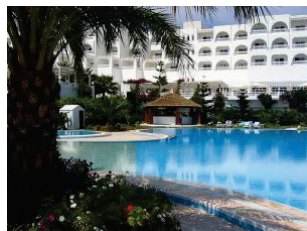
Arrivée et installation le dimanche.

Du lundi au samedi :

- 7h30 Pratique,
- 8h30 Petit déjeuner,
- 9h30 Cours théorique,
- 11h00 Pratique
- 12h30 Repas (jusqu'à 13h30) puis temps libre,
- 16h30 Cours théorique,
- 18h00 Cours pratique
- 19h30 Diners (jusqu'à 21h), puis temps libre

Le mercredi ou le samedi seront libres en fonction de la météo pour vous laisser la possibilité de visiter les environs. Départ le dimanche.

En espérant vous retrouver bientôt.
Lionel Coudron



Hôtel Aziza à Hammamet

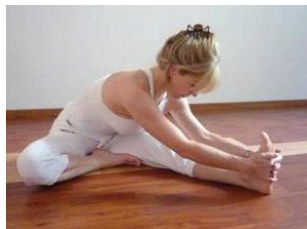
Le calendrier

20-21 novembre

Lausanne ISY - Institut Supérieur de Yoga
Journées de formation à l'intention des prof. de yoga et yogathérapie.
Lionel Coudron

4-5 décembre

Paris - Faculté Saint Louis Lariboisière.
Les troubles digestifs, le diabète, les troubles auto-immuns.



Samedi 11 décembre

Lausanne
Master-class sur les troubles anxieux avec Corinne Miéville et Lionel Coudron

Institut de YogaThérapie

60 av. d'Iena, 75116 Paris - Tel : 01 47 23 35 54 - Fax : 01 47 23 76 40 - www.idyt.com - contact@idy.com

Organisme de formation professionnelle n°11752167375 - Siret n°329 800 528 00039 - URSSAF n° 75 006 8301 9632

STAGE DE YOGA EN TUNISIE HAMMAMET

du dimanche 3 au dimanche 10 avril 2011

LE PRIX COMPREND :

Accueil et assistance aux aéroports, le vol Paris/Monastir, Nantes/Monastir, Bordeaux/Monastir, Lyon/Monastir, Nice/Monastir, Marseille/Monastir ou Toulouse/Monastir (aller/retour) sur vol charter **transferts** aéroport/hôtel/aéroport, l'**hébergement** en chambre double ou individuelle à l'**HÔTEL AZIZA THALASSO GOLF****** (7 nuits), la **pension complète All Inclusive** pendant le séjour, l'assurance **rapatriement**, l'**assurance obligatoire** de 2% et la **taxe d'aéroport** d'un montant de 50€ (réactualisable).

CONDITIONS D'ANNULATION :

En cas d'annulation entrant dans le cadre de l'assurance obligatoire vous obtiendrez le remboursement des frais engagés, moins l'assurance.

L'assurance couvre l'annulation :

Pour maladie grave, accident ou décès pour soi-même, pour ses ascendants ou descendants, pour son conjoint de fait ou de droit, ou pour la personne accompagnante du voyage.

Pour licenciement à condition que la décision de licenciement n'ait pas été connue au moment de la souscription du voyage.

Annulation (n'entrant pas dans le cadre de l'assurance):

A plus de 30 jours du départ : **85 euros de frais par personne.**

Entre 30 et 15 jrs avt le départ : **50% du montant du séjour**

A Du 14^{ème} jours jusqu'au jour du départ : **100% du séjour**

Modification de noms (c'est-à-dire si une autre personne peut partir à votre place) : Entre 30 jours et 48 heures avant le départ : 45 euros par nom modifié. Entre 48 heures et 24 heures avant le départ : 75 euros par nom modifié.

Attention : Dans le cas où le Docteur COUDRON ne pourrait pas assurer le stage de yoga pour des raisons graves de santé, soit il pourrait se faire remplacer, soit les cours de yoga seraient remboursés (325 ou 350€ - 75€ pour les accompagnants). Mais en tout état de cause, le voyage aurait lieu malgré tout et son remboursement ne serait pas possible. Aucune indemnité ne pourra être demandée.

CONFIRMATION :

A réception de votre inscription, nous vous ferons parvenir la confirmation et les renseignements complémentaires.

Séjour Vol + hébergement 8 jours/7 nuits en pension complète.		Stage de Yoga par le Docteur Lionel COUDRON	
En Chambre double 700 €	En chambre individuelle 779 €	350 € (-25€ avant le 30 décembre) Tarif spécial accompagnant pour 1 pratique quotidienne : 75 €.	

Attention : L'inscription est validée à réception du règlement.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à : Docteur Lionel COUDRON - 60 avenue d'Iéna - 75116 PARIS

Participant : Adulte Accompagnant Enfant : date de naissance :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Profession :

Email :

Elève de la formation de yoga-thérapie : Année de formation.....

Auditeur libre

- Utiliser un bulletin d'inscription par participant -

Je m'inscris au stage en Tunisie du dimanche 3 au dimanche 10 avril 2011

1) Pour la partie séjour/transport, je joins 2 chèques à l'ordre de **Docteur Lionel Coudron**

350€ chambre double (ch encaissé à l'inscription) + 350 € (ch encaissé fin janvier)

350€ chambre individuelle (ch encaissé à l'inscription) + 429€ (ch encaissé fin janvier)

2) Pour la partie stage, je joins un chèque à l'ordre du **Docteur Coudron** (encaissé fin mars 2011)

350€ 325€ (si inscription avant le 1^{er} janvier) 75€ pour les accompagnants 1 pratique par jour.

*Date (obligatoire) :

Signature :