



Une journée YOGA pour le NÉPAL dimanche 14 juin 2015 de 10 h à 18 h – salle des fêtes de Montenois

5 €/adulte – 3 € enfants 6 à 12 ans – gratuit enfants moins de 6 ans

**Avec le concours d' EMMANUELLE GORIUS, professeure de Yoga,
de SEVERINE JUNCKER, relaxologue psychocorporelle,
et le soutien de l'association nancéienne LA COUR DES PARENTS.**



Les enfants du Népal ont besoin de vous

*Les bénéfices de cette journée sont destinés à la
reconstruction d'habitations et d'écoles détruites par les
séismes survenus au Népal (magnitude 7.9 et 7.4)
les 25 avril et 12 mai 2015.*

- ATELIERS D'INITIATION AU YOGA POUR FAMILLES/ENFANTS/BEBES (participation demandée : 1,50 €/personne, gratuits moins de 6 ans)

Le Yoga plonge ses racines au cœur du continent indien, de l'Inde au Népal.

LE YOGA POUR LES ADULTES

**Il est une discipline ancestrale destinée à unifier le corps et l'esprit afin de les rendre complémentaires :
il affine l'intelligence et apporte une sensation de plénitude et de libération des émotions négatives.**

**Au cœur des temps précipités actuels, sa pratique, en évolution constante, s'est occidentalisée
pour devenir l'égal d'une médecine douce apportant ses bénéfices
pour un équilibre de la santé physique et mentale.**

**Le Yoga aide à se sentir plus serein et en forme dans la vie quotidienne :
c'est un anti-dépresseur naturel !**

LE YOGA POUR LES ENFANTS

**est un outil qui utilise des postures ludiques où l'enfant est guidé dans la découverte de son corps. Il lui
apporte des moyens de concentration et de coordination qui développent l'attention
et la confiance en soi. Le Yoga améliore le sommeil de l'enfant.**

LE YOGA POUR LES BEBES (AVANT 3 ANS)

**est basé sur une relation individualisée et empathique où le bébé est guidé dans ses mouvements
et la découverte de son corps par un adulte proche.**

A la fois amusant et relaxant, le Yoga procure au bébé un bien-être et un sommeil paisible.

- ATELIERS D'INITIATION A LA RELAXATION PSYCHOCORPORELLE

(participation demandée : 1,50 €/personne, gratuits moins de 6 ans)

La relaxation psychocorporelle est une thérapie qui passe par le corps pour libérer l'esprit.

Elle est une synthèse entre la relation d'aide, la sophrologie, le yoga, la psychologie...

Dans le monde actuel, il est impossible de supprimer les conditions stressantes qui s'infiltreront dans nos vies : en termes de santé, il devient alors nécessaire d'apprendre à éliminer les pollutions engendrées.

La relaxation psychocorporelle agit sur la gestion du stress et les tensions permettant de retrouver calme et sérénité dans la vie quotidienne, tant familiale que professionnelle.

- ATELIERS D'INITIATION A LA CREATIVITE POUR TOUS

(participation demandée : 1,50 €/personne, gratuits moins de 6 ans)

Ces ateliers sont initiés par l'association nancéienne, à but non lucratif, *LA COUR DES PARENTS*

Elle apporte aux familles des ressources et un soutien dans le domaine de la parentalité bienveillante, respectueuse de l'humain et de son environnement.

Autour d'animations créatives, elle vous invitera à une réflexion sur des solutions alternatives concernant les aspects de la vie familiale et éducative dans son environnement quotidien.



- EXPOSITION/VENTE D'ARTISANAT NEPALAIS

Bouddhas, bols chantants, moulins à prière, tangkas, bijoux, laines, porte-encens, encens naturels... tout est issu de l'artisanat authentique népalais et du commerce équitable.

- DEGUSTATION DE THE NEPALAIS ET DOUCEURS

Vous découvrirez le thé Masala, parfumé aux épices, additionné de lait pour plus d'onctuosité...

Un délice que vous pourrez accompagner de douceurs variées...

Et pour les tout-petits, des boissons aux saveurs douces et légères.

- 15H30 PROJECTION D'UN FILM (30MN) SUR LES ENFANTS DU NEPAL

Ce film vous emmènera faire une balade dans les rues de Katmandou avant de partir à la rencontre des enfants du Népal, dans leur école...

Une découverte émouvante !

* * *



Pour compléter agréablement votre journée, vous bénéficierez :

- d'un environnement champêtre équipé pour pique-niquer à proximité de la salle des fêtes,
- de chemins pour balades pédestres.

REJOIGNEZ-NOUS, NOMBREUX, POUR UNE JOURNEE ENSEMBLE AU CŒUR DE L'HUMANISME !