

## L'IFYMP, Institut Français de Yoga Midi-Pyrénées Organise un stage à Toulouse

### sur le thème **Que nous disent les postures de yoga ?**

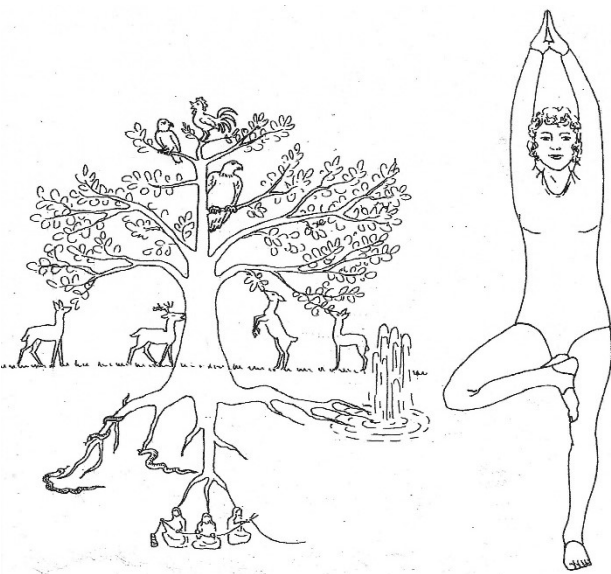
Animé par **Marie-Claire Grange**

Le week-end du  
**Samedi 25 et Dimanche 26 novembre 2023**

Les postures de yoga ont d'anciennes et lointaines origines. Leurs noms sanskrits et leurs formes nous racontent de passionnantes histoires issues des mondes végétal, animal, humain, héroïque ou divin tels que les percevaient les premiers yogis.

Ce stage abordera le langage des postures. À travers elles, le corps, le souffle et l'esprit se dénouent et s'harmonisent, et sont nourris d'une symbolique qui les irrigue en profondeur. Notre vécu sur le tapis est éclairé et renforcé par la connaissance que nous avons de leur signification.

Plusieurs postures issues du monde animal et végétal seront décryptées et expérimentées durant ces 2 journées au cours des pratiques et ateliers qui seront proposés aux participants.



Marie-Claire Grange est enseignante de yoga et de chant védique. Formée par Martyn Neal avec qui elle a co-animé des formations à l'enseignement du yoga dans le cadre de l'IFY, elle a créé 2 groupes de travail autour du yoga sūtra depuis 3 ans et s'initie au sanskrit avec Malek Daouk.



**Stage ouvert à tous les pratiquants de Yoga.**

Adhésion à IFYMP ou à une autre association régionale de l'IFY obligatoire  
Renseignements et inscriptions : [stages@ifymp.org](mailto:stages@ifymp.org)

**Limité à 20 personnes**

## Adhésion à IFYMP ou à une autre association régionale de l'IFY obligatoire (\*).

**Lieu :** Salle La Mane, 9 Av. de Lagarde, 31130 Balma, Toulouse  
**Repas** façon auberge espagnole  
**Prévoir** d'apporter votre matériel (coussin-tapis-chaussettes pour entrer dans la salle et de quoi écrire).

### Parking sur place ou par transports en commun

Metro Ligne A : Terminus Balma Gramont

Puis :

Bus Tisséo :

Ligne 72 – Arrêt Rimbaud – à 20 m plus haut

Ligne 83 – Arrêt Lagarde – à 400 m en remontant depuis le rond-point

Ligne 84 – Arrêt Mallarmé – à 300 m plus bas en redescendant depuis le carrefour.

**Date :** samedi 25 et 26 Novembre 2023

**Horaires :** Samedi 9 h 30 à 17 h 30 - Dimanche 9 h à 17h.

**Tarif :** 110 € le week-end

### Modalités d'inscription

- 1- Vous pré-réservez votre place à : [stages@ifymp.org](mailto:stages@ifymp.org)
- 2- Bulletin d'inscription et règlement sont à à envoyer à **Bernadette HAMONET 3 Impasse Jean-Marie Delort. 31300 Toulouse** **Au plus tard le 22/09 2023.**

Attention : Votre inscription sera valide qu'à réception de votre règlement & bulletin d'inscription

Votre chèque ne sera encaissé qu'au moment du stage. Si vous rencontrez des difficultés d'ordre financier, n'hésitez pas à nous contacter.

✂-----

**Je désire participer au week-end du 25 et 26 Novembre 2023 animé par MC.Grange.**

Après avoir pré-réservé ma place par mail ([stages@ifymp.org](mailto:stages@ifymp.org)), si je suis adhérent je joins un chèque de 110€ à l'ordre d'IFYMP, (et si non adhérent à l'IFYMP ou à une autre association régionale IFY\*, je joins en sus un chèque de 17€ à l'ordre d'IFYMP).

Merci de bien vouloir écrire de façon lisible, particulièrement **l'adresse mail en majuscule.**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Adresse :

Chèque du stage de 110 € à l'ordre d'IFYMP **Obligatoire pour valider votre inscription**

Chèque d'adhésion à l'IFYMP de 17 € - **Adhésion à l'IFYMP ou à une autre association régionale IFY obligatoire**

\* Les documents relatifs à l'adhésion sont disponibles sur <http://www.ifymp.org/adhesions> (cliquer sur Bulletin adhésion élèves)

Je souhaite recevoir un reçu attestant de ma participation au stage  Oui  Non

**Si oui, précisez à quel nom et adresse il doit être établi.**

Nom : \_\_\_\_\_ Adresse : \_\_\_\_\_

Vous souhaitez l'attestation version papier  ou par internet