

# A la source du sacré Célébrer la joie intérieure

Yoga



Mandala

Le Sacré est en chacun de nous. Je vous propose de renouer avec cette dimension en vous grâce à la pratique de deux voies traditionnelles: le yoga et la voie du mandala.

**Yoga** signifie union, c'est l'Union du corps et de l'esprit qui nous conduit à la rencontre avec nous-même. Prendre un temps d'intériorité pour célébrer en nous la Vie et offrir au monde ce que nous sommes de mieux, ce que nous avons de meilleur en nous. A travers les postures, le souffle et les méditations, nous accomplirons ce chemin intérieur, point de départ pour certains, retrouvailles pour d'autres.

Le stage se déroule à Tours sur 4 soirées et peut-être complété par une journée de pratique du mandala pour ceux qui le désirent.

**Le mandala** La pratique du mandala nous permet de nous reconnecter avec nos valeurs profondes.

Cette journée vous permettra de renouer avec le sacré en vous grâce à la dynamique du mandala.

La pratique du mandala ne nécessite pas de savoir dessiner.

Ma manière d'appréhender le mandala sur cette journée s'appuiera sur l'expression créatrice, mais intégrera quelques éléments propres à la pratique du mandala dans la voie traditionnelle tibétaine (symbolisme, mode d'entrée...).

#### Soirées de yoga :

Vend 18, lundi 21, mardi 22, mercredi 23 décembre de 18h à 19h15 ou de 19h30 à 20h45

Tarif : 60 euros les 4 soirées

#### Journée de pratique du mandala :

samedi 20 décembre de 9h30 à 18h 30

Tarif : 90 euros la journée

#### Si participation aux 4 soirées et à la journée

Tarif : 140 €

(règlement échelonné possible)

L'atelier sera animé par Laurence Luyé-Tanet, auteur de Mandala fil de vie vers son expression créatrice chez Dangles, professeur de yoga, psychothérapeute jungienne, consultante et formatrice en entreprises.

Renseignements et inscriptions

Laurence Luyé-Tanet

02 47 64 33 48

[www.laurenceluye-tanet.com](http://www.laurenceluye-tanet.com)

## BULLETIN d'INSCRIPTION

Nom .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
.....  
Mail .....  
Téléphone où l'on peut laisser un message .....

S'inscrit

Au stage de Yoga de Noël  Heure choisie

À la journée de pratique du mandala

Chèque de réservation de 40 € - en cas de désistement après le 16 déc le chèque de réservation reste acquis.

Le repas de midi de la journée de mandala n'est pas incluse dans le prix du stage et reste à la charge de chaque participant.

Chèque à l'ordre de Laurence Luyé-Tanet 44 rue Louis Braille 37000 TOURS