

**Cycle IDEE-PSY 2017 : « Espérances »****Mercredi 1<sup>er</sup> février 2017 à 20H salle Oliviers 1<sup>er</sup> étage****Isabelle MORIN - LARBHEY****« Le yoga : une voie vers la confiance »**

*Enseignante et formatrice de yoga depuis plus de trente ans.  
Présidente de la Fédération Nationale des enseignants de Yoga, elle a publié plusieurs articles dans la Revue française de yoga, les carnets du yoga et a participé à l'ouvrage collectif « La mémoire et le souffle » dirigé par Gisèle Siguier - Sauné.*

" Le yoga nous vient de loin, et depuis longtemps. C'est une discipline née en Inde il y a quatre mille ans environ. Ce mot sanscrit veut dire joindre, réunir, mettre ensemble, et la forme la plus répandue en Occident en est le hatha-yoga, soit l'union de la lune et du soleil, rendant les opposés complémentaires. Philosophie universelle, la seule qui parte du corps pour aller vers l'esprit, elle n'est ni une religion, ni une gymnastique.

La pratique va consister à harmoniser le travail du corps, du souffle et du mental, afin de réunifier l'être humain que nous sommes.

Notre champ d'expérience sensorielle étant le corps, c'est avec lui que nous découvrons le monde qui nous entoure, aidés par la respiration qui va s'harmoniser avec le mouvement, et guidés par l'attention portée au geste et au souffle.

Cette alliance va ouvrir un champ d'écoute et de découvertes, donnant l'occasion de faire l'expérience incarnée des possibilités de chacun, sans aucune compétition.

Des positions du corps et un rythme respiratoire vont se révéler être des appuis, des repères, des axes tangibles qui vont concrétiser la confiance.

Vécu tel qu'il est proposé dans sa transmission, dans une attitude de bienveillance et de respect, le yoga est un chemin de réconciliation et de retrouvailles."

**Forum 104 : 104 rue de Vaugirard 75006 Paris  
20H salle Oliviers**

**Métro : Montparnasse, St Placide, Duroc, Rennes**

**Autobus : 28-58-68-82-89 91-92-94-95-96**

**Entrée des conférences : 14€**

**7€ pour les adhérents et les chômeurs**

**sur présentation de la carte en cours de validité**

**Adhésion IDEE-PSY : 35€ pour l'année**

**Coordination Idée-psy : Claudia Thermidor - Colnet: 06 08 05 94 22**

**Cycle IDEE-PSY 2017 : « Espérances »****Mercredi 1<sup>er</sup> février 2017 à 20H salle Oliviers 1<sup>er</sup> étage****Isabelle MORIN - LARBHEY****« Le yoga : une voie vers la confiance »**

*Enseignante et formatrice de yoga depuis plus de trente ans.  
Présidente de la Fédération Nationale des enseignants de Yoga, elle a publié plusieurs articles dans la Revue française de yoga, les carnets du yoga et a participé à l'ouvrage collectif « La mémoire et le souffle » dirigé par Gisèle Siguier - Sauné.*

" Le yoga nous vient de loin, et depuis longtemps. C'est une discipline née en Inde il y a quatre mille ans environ. Ce mot sanscrit veut dire joindre, réunir, mettre ensemble, et la forme la plus répandue en Occident en est le hatha-yoga, soit l'union de la lune et du soleil, rendant les opposés complémentaires. Philosophie universelle, la seule qui parte du corps pour aller vers l'esprit, elle n'est ni une religion, ni une gymnastique.

La pratique va consister à harmoniser le travail du corps, du souffle et du mental, afin de réunifier l'être humain que nous sommes.

Notre champ d'expérience sensorielle étant le corps, c'est avec lui que nous découvrons le monde qui nous entoure, aidés par la respiration qui va s'harmoniser avec le mouvement, et guidés par l'attention portée au geste et au souffle.

Cette alliance va ouvrir un champ d'écoute et de découvertes, donnant l'occasion de faire l'expérience incarnée des possibilités de chacun, sans aucune compétition.

Des positions du corps et un rythme respiratoire vont se révéler être des appuis, des repères, des axes tangibles qui vont concrétiser la confiance.

Vécu tel qu'il est proposé dans sa transmission, dans une attitude de bienveillance et de respect, le yoga est un chemin de réconciliation et de retrouvailles."

**Forum 104 : 104 rue de Vaugirard 75006 Paris  
20H salle Oliviers**

**Métro : Montparnasse, St Placide, Duroc, Rennes**

**Autobus : 28-58-68-82-89 91-92-94-95-96**

**Entrée des conférences : 14€**

**7€ pour les adhérents et les chômeurs**

**sur présentation de la carte en cours de validité**

**Adhésion IDEE-PSY : 35€ pour l'année**

**Coordination Idée-psy : Claudia Thermidor - Colnet: 06 08 05 94 22**