

# **Atelier Yoga**

Association Loi de 1901 à but non lucratif

## **Les ateliers du premier trimestre 2014-2015**

---

### **Samedi, 13 décembre 2014**

## **Le jeûne**

### **Connaissance de soi et régénération**



De 14h à 17h30, Accueil dès 13h45

Présentez-vous à l'entrée principale  
de la Maison de Quartier : Vous serez  
guidés vers le 1<sup>er</sup> étage, Salle de réunion



**14h-14h30 : Introduction. Qu'est-ce que le JEUNE nous apprend sur nous-mêmes ? Que nous apporte-t-il quant à notre harmonie physique, émotionnelle et mentale ?**

**14h30-15h30 : Le jeûne - une nouvelle thérapie ?,  
Film de S. Gilmain et Th. De Lestrade (« vu sur Arte »)**

**15h30-17h30 : Partages d'expériences. Echanges.  
Petit atelier sur la qualité de l'EAU**

L'atelier est gratuit pour les personnes inscrites au cours de yoga à l'année.

Les personnes inscrites à la séance en bénéficient en raison d'un « ticket-séance » et les personnes extérieures au cours, en raison d'une participation de 8 euros.

---

Maison de quartier de Saint Eloi - SEVE, 11, Bd Saint-Just, 86000 Poitiers

e-mail : [atelieryoga86@yahoo.fr](mailto:atelieryoga86@yahoo.fr)