

**Lieu** : Salle des fêtes, route des Meulières  
16570 St Genis d'Hiersac



**Date et Heures** : le 15 octobre 2022 de 10h à 17h

**ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes**

**Coût** : Adhérents : 30€  
Non adhérents : 30€ + 17€ d'adhésion

**Unité corps-coeur-esprit : comment la cultiver ?**

**Chèque à l'ordre de** : IFY Poitou-Charentes  
Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

**Samedi 15 octobre 2022**

*Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager. N'oubliez pas plaid et pull en fonction de la météo.*



**Lieu** : Salle des fêtes, route des Meulières  
16570 St Genis d'Hiersac

**ASSOCIATION IFY Poitou-Charentes**

**Date et Heures** : le 15 octobre 2022 de 10h à 17h

**Unité corps-coeur-esprit : comment la cultiver ?**

**Coût** : Adhérents : 30€  
Non adhérents : 30€ + 17€ d'adhésion

**Chèque à l'ordre de** : IFY Poitou-Charentes  
Contact : Claudine Boulestin 06 67 28 14 75

**Samedi 15 octobre 2022**

*Pour le stage, apporter tapis de pratique, petit banc et pique-nique convivial à partager. N'oubliez pas plaid et pull en fonction de la météo.*

## **Intervenant : Catherine TERNAUX**

Catherine Ternaux, née en 1961, a enseigné le hâta yoga (transmis par JM Fuentes à Angoulême) pendant de nombreuses années, et anime encore des séances de yoga pour les personnes âgées en EHPAD. Elle a expérimenté différentes approches de la méditation, dont l'Ecole de Méditation de Fabrice Midal de 2010 à 2020. Elle est moniale dans la tradition bouddhiste du Zen Sôto. Auteur de deux livres sur la respiration, elle est bénévole d'accompagnement de fin de vie.

*Site minute papillon : méditation, yoga, respiration*  
<https://www.minutepapillon.net/>

## **Intervenant : Catherine TERNAUX**

Catherine Ternaux, née en 1961, a enseigné le hâta yoga (transmis par JM Fuentes à Angoulême) pendant de nombreuses années, et anime encore des séances de yoga pour les personnes âgées en EHPAD. Elle a expérimenté différentes approches de la méditation, dont l'Ecole de Méditation de Fabrice Midal de 2010 à 2020. Elle est moniale dans la tradition bouddhiste du Zen Sôto. Auteur de deux livres sur la respiration, elle est bénévole d'accompagnement de fin de vie.

*Site minute papillon : méditation, yoga, respiration*  
<https://www.minutepapillon.net/>

La sensation de dispersion est cause de malaise, d'anxiété, de blocages et de stress. Comment se recentrer, laisser mieux circuler l'énergie vitale, apaiser le mental pour laisser émerger un Soi plus libre et plus joyeux ?

Par des pratiques de yoga doux, de respiration, et de méditation, ce stage vise à (re)trouver une unité apaisante et ressourçante, toujours présente en chacun(e) mais trop souvent entravée.

Afin de rester dans ce cheminement vers l'Unité durant tout le stage, il sera proposé (option facultative si vous souhaitez déjeuner à l'extérieur) de partager le déjeuner du panier en silence (fond musical).

La sensation de dispersion est cause de malaise, d'anxiété, de blocages et de stress. Comment se recentrer, laisser mieux circuler l'énergie vitale, apaiser le mental pour laisser émerger un Soi plus libre et plus joyeux ?

Par des pratiques de yoga doux, de respiration, et de méditation, ce stage vise à (re)trouver une unité apaisante et ressourçante, toujours présente en chacun(e) mais trop souvent entravée.

Afin de rester dans ce cheminement vers l'Unité durant tout le stage, il sera proposé (option facultative si vous souhaitez déjeuner à l'extérieur) de partager le déjeuner du panier en silence (fond musical).