

TAO ET BIEN-ETRE

propose un stage de Yoga
à Bourg en Bresse

« S'adapter à l'Énergie d'Hiver »
Rein – Vessie
Renforcer notre énergie vitale

du lundi 20 au jeudi 23 octobre 2025

avec

Roland CADOZ

18 quater rue des Dîmes
01000 Bourg en Bresse

Renseignements et inscriptions : 06 45 37 52 88

www.tao-et-bien-etre.fr

Thème : « S'adapter à l'Énergie d'Hiver »

Selon les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), nous ne pouvons concevoir l'être humain qu'intégré dans son milieu environnant, qu'il soit climatique, culturel, social, émotionnel, affectif, psychique ou encore spirituel.

Tout au long de ces quatre journées, nous appuyant sur la dialectique des cinq mouvements (ou des cinq éléments), concept incontournable de la MTC, nous verrons comment grâce à la pratique du Yoga de l'Energie et à la compréhension de l'énergétique chinoise, nous avons la possibilité de nous adapter à l'ambiance d'Hiver, en harmonisant la dynamique fonctionnelle Rein (Reins / Vessie) associée au Mouvement EAU.

Grâce à une pratique corporelle (postures en lien avec les muscles associés aux méridiens du Rein et de la Vessie, enchaînements permettant l'étirement de ces méridiens ...) et grâce à une pratique respiratoire et énergétique, associée à des mudras (gestes) et à des évocations de certaines couleurs et à de certains sons, dans une ambiance d'ouverture, de lucidité et de présence à ce qui se vit en nous, nous découvrirons l'importance de bien préparer cette saison. Nous étudierons également le rôle des émotions et des tendances psychiques associées à ces différentes fonctions organes.

Enseignant : Roland Cadoz

Diplômé de Yoga de l'Energie, titulaire de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga). Enseigne le Yoga depuis plus de 40 ans.

Formé au Yoga Nidra et au Pranayama dans la tradition du Natha Yoga.

Diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise (Élève de Robert Courbon), de Kinésiologie (EKMA), de Psychologie Énergétique, de Phytothérapie.

Suit les enseignements Mahamudra – Dzogchen dans la tradition tibétaine, auprès de Tenzin Wangyal Rinpoché, Khempo Deunyeu Rinpoché et Bokar Rinpoché. Guide des sessions de méditation depuis plus de 35 ans.

Horaires des cours du lundi au jeudi :

de 9h00 à 12h15 et de 14h00 à 17h15

Lieu : 18 quater rue des Dîmes, 01000 Bourg-en-Bresse

Participation aux frais : 360 euros pour les 4 journées.

(Chèque à l'ordre de Tao et Bien-Etre)

Possibilités d'hébergement :

Hôtel Ibis situé à 400 m de la salle de pratique (04 74 22 52 66)

Vous trouverez un magasin bio à environ 50 m de la salle.

L'inscription sera effective dès réception de votre participation (au plus tard 1 mois avant le début du stage). En cas de désistement de votre part 1 mois avant le début du stage, 50 % de votre participation vous sera remboursée; au-delà de cette date, la SARL se réserve le droit de conserver la totalité de votre participation.

Stage limité à 16 personnes. Apporter un zafu (coussin) et une serviette. Des tapis de Yoga sont sur place.

.....
Bulletin d'inscription : (ouverture des inscriptions : début mars)

à envoyer à **Roland Cadoz, 5 G Allée des Aulnes 01960 Péronnas**

Stage du 20 au 23 octobre 2025

Nom :

Prénom :

Mail :

(Merci d'écrire lisiblement)

Téléphone :

Adresse :

Date d'inscription:

Signature :

ci-joint un chèque de Euros à l'ordre de Tao et Bien-Etre