

Atelier Jung & Yoga

Françoise Laramée (formatrice accréditée CTY) et Diane Poirier (professeur accréditée CTY et certification MBTI) – toutes deux membres du CCY-CTY depuis une trentaine d'années et ayant étudié notamment avec Claude Maréchal et Peter Hersnack – vous proposent une piste inédite d'adaptation du yoga au profil psychologique des personnes.

Carl Gustav Jung a proposé une typologie psychologique comportant les quatre fonctions : sensation, intuition, pensée, sentiment. La typologie jungienne met aussi en évidence deux attitudes fondamentales, l'introversion et l'extraversion. Les types psychologiques postulés par Jung sont à la base de l'outil psychométrique MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) reconnu en psychologie, en éducation, en relations de travail.

Cet atelier s'adresse tant aux pratiquants qu'aux professeurs de yoga. Nous présenterons les polarités des fonctions (pensée/sentiment et intuition/sensation) ainsi que les polarités des attitudes (introversion/extraversion et jugement/perception). Chaque individu dispose de toutes les fonctions et attitudes, mais nos préférences naturelles à privilégier certains pôles plutôt que d'autres configurent notre type psychologique. Nous esquisserons comment le yoga peut s'associer à la dynamique des types psychologiques.

**Samedi 10 août 2019, de 9h à 17h30,
au Centre viniyoga de Lily Champagne
6655 Boulevard Joseph-Renaud, Anjou, QC H1K 3V3**

Infos pratiques : Stationnement disponible dans les rues avoisinantes ou au centre d'achat en face.
Tapis de yoga et autres équipements disponibles sur place sans frais additionnels.
Pour le midi, on apporte son lunch (il y a micro-ondes et bouilloire) et au besoin, dans le centre d'achat d'en face, il y a épicerie Métro et un comptoir à Sushi.

Coût et inscription : 125 \$ pour les inscriptions reçues au plus tard le 10 juin; 140 \$ après.
Par chèque libellé au nom de Françoise Laramée
10761 rue Clark, Montréal QC H3L 2S9

Pour infos additionnelles : Françoise Laramée 514-951-7360 / laramee.francoise@sympatico.ca
Diane Poirier 514-843-4843 / diane3poirier@sympatico.ca