

# STAGE DE YOGA

Ouvert à tout Niveau

Dimanche 15 Octobre 2017 de 10h00 à 13h00

Animé par le Professeur Mankanjuola Jacques Vieyra



Professeur de l'Institut International de Yoga et Yoga-thérapie



LIEU : Salle polyvalente au 63 rue Normande 95450 Seraincourt

**YOGA D'EGYPTE ANTIQUE, RAJA YOGA INDIEN (Hatha Yoga), YOGA TAOISTE CHINOIS, YOGA NIDRA (relaxation, méditation) - YOGA DE LA VERTICALITE, YOGA RYTHME, MANTRA CHANTS (en langue pharaonique)**

## Programme

- Méditation d'ancrage, conscience du souffle abdominal, costal, claviculaire et circulation du Ch'i
- Yoga Nidra, voyage virtuel dans lieu sacré, visualisation thérapeutique et créatrice
- Postures de la verticalité (Takhanou Obélisque, Meru Pyramide, Marche égyptienne...)
- Chant de mantras en langue pharaonique, accompagné au piano, douche sonore avec bols tibétains, gong

**Réservation à remettre avec votre règlement (chèque à libeller au nom de l'ASS) de :**

Adhérent section Yoga de l'ASS :	20€
Adhérent autres sections de l'ASS :	25€
Participant non adhérent de l'ASS :	30€

**Mme VINOLAS (06 08 13 20 98) - Mme BESNARD (06 16 81 65 80) – M. AUGUSTIN (06 07 38 86 42)**

✂ .....

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Email : .....

☎ : .....

☎ : .....

Nombre (adhérents de Yoga de l'ASS) : .....

X 20€ = .....€

Nombre (adhérents d'une autre section ASS) : .....

X 25€ = .....€ (préciser la section SVP : .....) )

Nombre de participants extérieurs : .....

X 30€ = .....€