

STAGES DE YOGA

Ouvert à tous niveaux

Dimanche 4 Février 2018 et Dimanche 8 Avril 2018

de 10h00 à 13h00

Animé par le Professeur Makaanjuola Jacques Vieyra



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



**LIEU : Salle polyvalente ou Nouvelle salle de sport
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**

Programme

- Méditation d'ancrage, conscience du souffle abdominal, costal, claviculaire et circulation du Ch'i
- Yoga Nidra, relaxation
- Postures de la verticalité (Takhanou Obélisque, Meru Pyramide, Marche égyptienne...)

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 : ☎ :

Date(s) du stage :

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€ =€