



Cours de Yoga **“le corps, le souffle”**

Samedi 09 juin 2018
de 11h à 13h
Salle: 04

et

Samedi 23 juin 2018
de 13h à 14h30
Salle: 04

Lieu : 23, rue de la Sourdière
75001 Paris
Métro: Pyramides
Bus : 21-27-81-95

Enseignante : Moni SETAYESHI

Le programme :

- présentation thème
- pratique asanas (les postures)
 - pranayama (le souffle)
 - chant des voyelles
 - la concentration et la méditation



Rassembler le corps autour de l'axe de la colonne. Permettre à cet axe de déployer sa pleine mesure. L'individu que je suis s'inscrit par sa posture le long de cet axe qui me fonde et me dépasse...

expir - inspir - expir... dans cette suite sans commencement ni fin, c'est par l'expir que tout commence. C'est qu'il s'agit d'abord d'évacuer, de vider : sans avoir fait le vide, comment puiser aux sources inépuisables du souffle ?

Tarif : 25,00€ samedi 09 juin
et : 20,00€ samedi 23 juin

en votre aimable règlement le jour de votre cours de yoga par chèque ou en espèces.
à l'ordre de **SETAYESHI**

BULLETIN D'INSCRIPTION «Cours de Yoga»

*(Nombre d'inscrits limité; s'inscrire de préférence avant le **01 juin 2018** - arts.mouv@yahoo.fr)*

Samedi 09 juin 2018 et **Samedi 23 juin 2018**

Nom:

Prénom :