

AU C3B

54 RUE EMERIAU

75015 PARIS

Métro Javel ou Charles
Michel (ligne 10) ou RER C

YOGA

geste méditatif

9h30 à 12h30

ANATOMIE

appliquée aux
pratiques corporelles

13h30 à 16h30

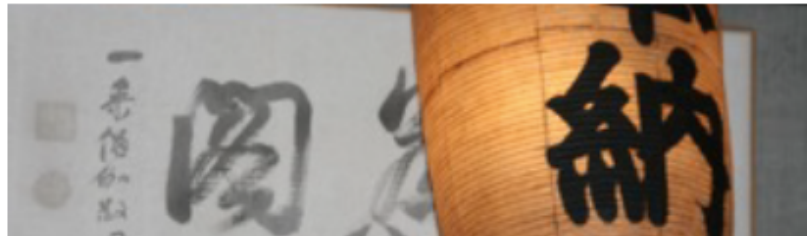
PRATIQUE ZEN

13h30-16h30

(dates en rouge)

YOGA *geste méditatif*

Fidèle à la voie du yoga en tant que voie d'unité entre le corps et l'esprit, cette forme de yoga repose sur l'attention à la cohérence anatomique du mouvement, accordant beaucoup de temps à la préparation des postures par le mouvement et à la recherche par chaque personne du geste juste, en harmonie avec le ressenti de l'instant.



Fidèle à la tradition du zen, c'est une pratique de simplicité du geste, d'attention pleine et continue qui invite à considérer toute la séance comme une méditation, c'est à dire une voie pour prendre soin et retrouver l'équilibre, le centre, lieu de silence et de sérénité.

PRATIQUE DE ZEN et centrage dans le hara

Assise, partage de thé, exercices de centrage dans le hara sous différentes formes, pratique à deux

ANATOMIE appliquée aux pratiques corporelles.

Étudier pour mieux connaître et comprendre de façon simple le fonctionnement du corps humain.

Les 4 séances seront consacrées au genou et comment le protéger dans la pratique.

Dates 2024-2025

11 oct/ 15 nov
13 déc/ 17 janv
14 fév/ 14 mars
11avr/ 06 juin

Tarifs :

- yoga 8 séances: 260 euros
- anatomie 4 séances : 130 euros
- zen 4 séances: 130 euros

Tarif à la séance: 45 euros



CONDITIONS ET INSCRIPTIONS

Merci d'apporter votre matériel (tapis et supports d'assise). Il est possible de s'asseoir sur une chaise pour la pratique méditative. Pour les séances de zen, merci d'apporter une petite tasse pour le partage du thé.

Le paiement du tarif vous engage pour l'ensemble des séances. Il n'y a pas de remboursement, mais vous pouvez vous faire remplacer.

INSCRIPTION :

NOM :

PRÉNOM:

TÉL :

ADRESSE POSTALE :

ADRESSE MAIL :

SOUHAITE M'INSCRIRE POUR LES SÉANCES DE :

J'AI PRIS CONNAISSANCE ET J'ACCEPTÉ LES CONDITIONS D'INSCRIPTION

RÈGLEMENT PAR CHÈQUE À L'ORDRE DE SYLVIE MASSART PAR COURRIER AU
57 RUE VANNERIE 21000 DIJON OU SUR PLACE À LA PREMIÈRE SÉANCE INFOS : **06**
09 28 02 00 OU velivelo2000@yahoo.fr