



Atelier Yoga

Approfondissement du Hatha Yoga



Quand : Dimanche 27 janvier de 9h à 12h

Où : salle 305 de la Maison Vaillant - 63 rue d'Estienne d'Orves à Verrières le buisson

Avec qui : Isabelle Droulez (professeur de Yoga au TUVB)

Quoi : « Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester »
Proverbe indien

Découvrir les principes de base de l'Ayurvéda, discipline sœur du yoga, et plus particulièrement les différentes constitutions physiques et psychologiques dont l'équilibre est si important pour notre santé. Deux pratiques de yoga permettront d'expérimenter ces découvertes.

Pour qui : ce stage est ouvert à toute personne ayant déjà une pratique du yoga, et souhaitant approfondir ses connaissances avec un apport à la fois théorique et pratique.

Tarif individuel : 40 euros

Tarif duo* : 70 euros (* entre conjoint, entre amis, parents-enfants...)

Pour toute demande d'information supplémentaire :

<http://yoga.tuvb.org/> - yoga@tuvb.org



Bulletin d'inscription

Le nombre de places est limité, et l'inscription sera validée à réception du dossier complet (bulletin rempli et chèque à l'ordre de « TUVB »).

Le dossier d'inscription est à déposer **au plus tard le jeudi 24 janvier** dans la boîte aux lettres de la salle de yoga (centre André Malraux) aux heures de cours, ou à envoyer chez :

Anne Benoist-Mounier – 23 rue de l'église 91370 Verrières le Buisson.

Le stage sera effectif sous condition d'un nombre minimum d'inscrits.

Nom

Prénom.....

Téléphone.....

E-mail (en majuscule).....