



## Atelier Yoga

### Approfondissement du Hatha Yoga



**Quand** : Dimanche 18 novembre de 9h à 12h

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

**Avec qui** : Benoît Heroguer (professeur de Yoga au TUVB)

**Quoi** : Les Techniques du Souffle ou PRANAYAMA

Découverte des interactions au niveau de l'énergie et du souffle. Le PRANA est l'énergie universelle car elle soutient et anime tout l'Univers. La pratique du YOGA et ses techniques de Souffle nous permettent de comprendre cette interaction entre le champ matériel (de nom et de forme) et le champ universel, cosmique, auquel nous sommes reliés.

**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](mailto:yoga@tuvb.org)

2 autres stages sont prévus durant l'année 2018-2019.



#### 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 15 novembre** 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).....