**ASSOCIATION YOGA DES 2 VALLEES Atelier du 23 novembre 2019 de 10h à 12h**

 **Thourotte. Complexe E.Pinchon . Salle PHILIPPE**

 **» *PORTER LE SOUFFLE****»*

 Animé par CAROLINE LOUYS ,

 professeur de Yoga formée à L’Ecole Française de Yoga de Paris

 ***Sans la respiration , la Vie n’est pas ;***

 ***Sans le Pranayama ( le souffle ), le Yoga n’est pas*** .

 Seance de découverte autour de ce thème , à travers le Yoga de Madras :

C’est un yoga d’une grande précision, où chaque mouvement , chaque respiration est guidé par l’Enseignant . Son axe principal est le Souffle , c’est le chef d’orchestre .

Les postures s’installent en douceur, lentement , progressivement, et , au fil de la séance, se renforcent avec bienveillance et respect des limites .

La relaxation, la méditation, les temps calmes et les retours à Soi , sont très présents .

C’est un yoga bienveillant pour tous .

Les débutants sont bienvenus .

**Tarif :8 euros pour les adhérents , 10 euros pour les personnes extérieures ( 12 à 13 participants**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NOM | PRENOM | TARIF REGLEMENT |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |