

Horaires et salle

Lundi 14h45-16h00 Salle INGRES

1^{ère} séance : *Lundi 26 septembre 2016*

Séance assurée par Marie-Pierre de Joux

Lundi 18h30-19h45 Salle INGRES

1^{ère} séance : *Lundi 26 septembre 2016*

Séance assurée par Marie-Pierre de Joux

Mardi 11h-12h15 Salle DELACROIX

1^{ère} séance : *Mardi 27 septembre 2016*

Séance assurée par Marie-Pierre de Joux

Mardi 18h30-19h45 Salle INGRES

1^{ère} séance : *Mardi 27 septembre 2016*

Séance assurée par Marie-Pierre de Joux

Mercredi 18h30-19h45 Salle INGRES

1^{ère} séance : *Mercredi 28 septembre 2016*

Séance assurée par Marie-Pierre de Joux

Jeudi 18h30-19h45 Salle INGRES

1^{ère} séance : *Jeudi 22 septembre 2016*

Séance assurée par Bénédicte Brillaud

Réservé aux personnes ayant déjà pratiqué

Salle Ingres : entrée à l'angle Rennes-Raspail. Porte à droite « Atelier des Jeunes », sous-sol droite.

Salle Delacroix : De même, et sous-sol gauche.

Tarifs

Forfait Mensuel (1 cours par semaine payable au début du mois ou 4 cours consécutifs) **65 €**

Forfait Trimestriel (payables au début du trimestre)..... **150 €**

Forfait Annuel **390 €**

Inscriptions et renseignements

Un bulletin d'inscription, téléchargeable sur le site, doit être renvoyé avec la cotisation annuelle à l'Association et vous donne droit à deux cours d'essai. Il est recommandé de s'inscrire avant le 5 Sept. 2016 Pour toute questions, informations ou envoi du bulletin d'inscription par courrier :

Séance assurée par Bénédicte

06.60.80.27.03

Courriel : b.brillaud@orange.fr

Séances assurées par Marie-Pierre

01.77.18.58.45 ou 07.86.52.06.50

Courriel :

mariepierredejoux@gmail.com

SITE INTERNET

Artetyoga.eu

Les animatrices

Marie-Pierre de Joux

Formée par Ajit et Selvi Sarkar à Paris et à Pondichery, pratique le Yoga depuis 35 ans. Elle reçoit aussi en séances individuelles de yoga, sur rendez-vous.



Bénédicte Brillaud

Diplômée de l'Ecole de formation de la Fédération Nationale de Yoga (FNEY rue Aubriot) à Paris. Elle enseigne le Yoga depuis 30 ans. Elle est aussi psychotérapeute



La pratique

Elle s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques issues principalement de la tradition indienne. Le but est de retrouver une certaine unité corps-esprit, pour une meilleure qualité de relation avec soi-même et l'environnement.

C'est une démarche globale impliquant le corps, le cœur et l'esprit.

Le Yoga se propose de développer le contact avec une énergie plus stable et plus profonde.

Le Yoga est ainsi ouvert à tous, sans condition de souplesse, et dans un esprit de non-compétition avec soi-même et les autres.

La séance de Yoga

Construite sur une synergie entre :

Les postures (asanas)

Très variées, elles permettent de tonifier, assouplir, étirer les différentes parties du corps, du plus superficiel au plus profond ; et d'intégrer les différents messages du corps.

La respiration

Base du Yoga, elle crée le lien entre le physique et le psychisme. Sa régulation permet de capter l'attention, de coordonner gestes et souffle, et de stabiliser le mental.

La relaxation

Dans le repos mais aussi dans le mouvement pour améliorer l'état de détente dans la vie quotidienne.

Association Art et Yoga

Séances de Yoga



2016 - 2017

**Au Centre André-Malraux
Mairie du 6^e arrondissement**

**112, rue de Rennes - 75006 Paris
Métro Rennes ou Saint-Placide**

**Site Internet
artetyoga.eu**

Office du Mouvement Sportif