



Association Mieux-Vivre

Tél 02 43 77 11 46

e-mail : mieuxvivreassoc@gmail.com
site : <http://club.quomodo.com/assoc-mieux-vivre>

ROSINE VENTADOUR

Enseigne le yoga depuis 2006, professeure diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY)*. Elle s'est spécialisée en Yoga-thérapie, avec 4 années de formation auprès de Bernard Bouanchaud et du Dr N. Chandrasekaran (médecin et Yoga thérapeute en Inde). Formée également à l'enseignement aux enfants.

Se consacre à une étude constante, la méditation et la pratique du yoga en cours collectifs, individuels ou en structure.

Développe depuis 2010, une pratique de danse conscience ; fusion avec le yoga.

• IFY : ENSEIGNEMENT

« Cet enseignement, souvent dénommé «Vinyoga» (...)comporte des pratiques posturales, respiratoires et méditatives qui visent à préserver ou à améliorer l'équilibre, la santé et les facultés d'attention.

La pratique progressive, un effort juste associé à la détente conduisent à vivre avec d'avantage de conscience. »

- Cours de yoga hebdomadaire
- Stages,
- Qi Gong,
- Sophrologie

L'Association MIEUX-VIVRE
propose

yoga

Stage semaine

du 3 au 7 juillet 2017

de 18h45 à 20h30



Piscine de La Suze
Salle de danse

La Suze-sur-Sarthe(72)

*Anahata et
le plexus
solaire*

Le chakra du cœur et le plexus solaire

Suivant le Hatha yoga et les Upanishads, les chakras sont de vastes « roues tournantes » énergétiques qui gouvernent les qualités physiques, physiologiques et psychologiques de notre corps.

Il y a sept chakras principaux. S'ils ne sont pas équilibrés, ni la paix intérieure, ni la santé du corps ne peuvent être atteintes.

Anahata : le chakra du cœur est le quatrième du corps humain. Anāhata cakra se situe au niveau du plexus solaire, entre les deux poumons. Il se trouve à cette hauteur au niveau de la colonne vertébrale

Nous œuvrerons à comprendre l'importance du chakra du cœur et sentir le flux vital circuler.

Tous les soirs de la semaine, se rassembler pour 5 séances pratiques et un temps d'échanges.

Modalités :

Accueil :

du lundi 3 au vendredi soir 7 juillet 2017
18h45 à 20h30

Possibilité d'arriver dès 18H30

Il est souhaitable de s'offrir un sas de tranquillité avant de commencer. Pensez-y.

Lieu :

Salle de danse M.Hermine à La Piscine
72210 LA SUZE SUR SARTHE

Coût du stage :

Adhérent Mieux-Vivre : 65 €

Non adhérent : 75 €

Participation limitée à 16 personnes

INSCRIPTION AVANT LE 23 JUIN 2017, prise en compte à réception du paiement.

Renseignements :

Association Mieux-Vivre

tél : 02.43.77.11.46 06.10.91.38.64

mail : mieuxvivreassoc@gmail.com

Ouvert à tous

Equipement

Pour la relaxation : coussin et couverture

Tenue souple et confortable

Stage yoga

Chakra du coeur

**Du 3 au 7 juillet 2017
La Suze-sur-Sarthe**

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avant le 23/06/17 à :

Mieux-Vivre - Rachel Besland
Mairie - 16 grande rue
72210 LA SUZE SUR SARTHE

Depuis combien d'années pratiquez-vous le yoga ?

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

tél :

e-mail :

Adhérent(e) : oui non

Je m'inscris au stage semaine et vous joins mon règlement de 65 € ou 75 € espèces - chèque à : « Mieux-Vivre ».

date :

signature