



Atelier de Yoga et Do-in

Thème : *Suryanamaskar* (la salutation au soleil)

Cet atelier vous proposera tout d'abord avec le Do-in (auto-massage dérivé de l'acupuncture), un équilibrage de nos circuits énergétiques (méridiens), pour mieux nous préparer ensuite à aborder la salutation au soleil. Celle-ci demande corrections et adaptations selon son niveau et nécessite également approfondissement et expérimentation des 6 postures clés dans les variantes de l'enchaînement. Corrections incontournables : le placement du dos, la notion d'étirement, l'alignement des segments et des appuis. Rappel des phases respiratoires et de la symbolique de Suryanamaskar.

Animatrices : Do-in, Monique Loiseleux

- . Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (EFY, rue Aubriot),
- . membre de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga),
- . formation de Do-in et Qi-gong avec Jean Rofidel.

Yoga, Isabelle de Saint Jores

- . Diplômée de l'école indienne Soleil D'Or/Ajit Sarkar,
- . professeur agrégée EPS à l'Université Paris Descartes.

Date : Samedi 03 décembre 2011

Lieu et horaire: Maison des associations – Salle Jupiter de **14h à 18 h**
62, rue des Binelles – 92310 Sèvres

Tarif : 30 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2011-2012;
44 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" pour la saison).

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'ACS Yoga, il est conseillé de vous inscrire au plus tôt.

Pour recevoir les informations de l'ACS Yoga merci d'envoyer un courriel à : acsyogataichi@gmail.com

*Venez en tenue de yoga, et apportez votre tapis ainsi que votre coussin, banc ou brique pour l'assise
(**merci d'y penser**).*

Bulletin d'inscription (stage yoga-do-in)

Je m'inscris pour le stage du **03/12/2011** et verse la somme de€ en chèque à l'ordre de l'ACS Yoga.

Nom et Prénom :

Adresse : **Téléphone:**

Adresse courriel (e-mail lisible).....

Date et signature :