



Propose :

Le corps comme un navire

Anne-Marie nous propose pour nos trois rencontres de considérer notre corps comme un navire.

Dates : 28 janvier 2012 : A cette première rencontre, notre bassin, la coque du navire sera au centre de notre pratique, et, en particulier notre plancher pelvien. Comment protéger, assouplir et tonifier les muscles du périnée, que l'on soit femme ou homme.

24 mars 2012 : Cette deuxième rencontre nous fera dresser le mat – colonne de notre navire, avec une attention particulière aux muscles profonds de la colonne, garants de notre verticalité ferme et aisée.

02 juin 2012 : Pour voguer avec aisance, nous déploierons les voiles de notre navire, en faisant travailler les grandes nappes musculaires de notre corps, lors de notre dernière séance.

Animatrice : **Anne-Marie Hebeisen-Doé de Mandreville**
Formatrice à l'École Française de Yoga dans la lignée « Dürckheim »,
enseignante d'anatomie-« Anatomie Pour le Mouvement »,
disciple du maître zen Hozumi Roshi (<http://annemarie-yoganatomie.fr/auteur.html>).

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

Tarifs : 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2011-2012;
50 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" pour la saison);
132 € les 3 stages si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" pour la saison).

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'association, 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 avec une tenue et des chaussures souples et légères, et apportez un plaid (et) ou un tapis
(merci d'y penser).

Bulletin d'inscription (stage yoga)

Je m'inscris pour le(s) stage(s) du [28/01/2012](#); [24/03/2012](#), [02/06/2012](#) et verse la somme de€ en chèque à l'ordre de l'ACS Yoga.

Nom et Prénom : Téléphone:

Adresse :

Adresse courriel (mail lisible).....

Date et signature :