

Cours de yoga intégral

Le yoga est une pratique,
un lieu d'écoute
où tout l'être est rassemblé
pour vivre un état de présence.

Diplômée depuis 1995 de l'école de Yoga de Van Lysebeth, de la lignée de Swami Sivananda. Depuis 25 ans, je poursuis mon cheminement en formation continue, en Yoga, Yoga du chant, Mantra, Yoga Nidra Védique, Méditation... et aujourd'hui plus particulièrement au Centre Védantique, ashram de Gretz-Armainvilliers. C'est cette pratique riche d'expériences, que je vous propose de vivre.

Cours d'essai gratuit.

Tressin 59152

Vendredi de 19h00 à 20h15

Salle Polyvalente, Rue du stade

Animation 210€/an* + adhésion 10€

Parent seul : 1 cours/15 jours soit 100€/an*

Sailly-Lez-Lannoy 59390, proposé par l'E.S.C.A.L.

Mardi de 9h30 à 10h45

Mercredi de 17h45 à 19h00

Mercredi de 19h15 à 20h30

Salle des Saules, rue des 3 frères Lefebvre

Animation 180€/an* + adhésion 6,50€

Parent seul : 1 cours/15 jours soit 100€/an*

- Matériel à apporter : tapis, plaid, coussin, petit banc.

- L'association ne donne pas de cours pendant les vacances scolaires ou exceptionnellement.

Cours individuel à la demande

* Paiement en plusieurs chèques.



“Tout est création, chacun de nos gestes, chacune de nos pensées, chacune de nos entreprises. Tout contribue à la création de soi et du monde. Le meilleur de soi vit au cœur de nous et il cherche à venir au monde. Il est le mouvement même de la vie.” Guy Corneau



Association Anim'et Vie

3 cour Boussemart - 59510 Hem

06 75 29 96 66

asso.animetvie@orange.fr

Corinne Douterluigne

Professeur de yoga

Transmettre un art du corps et de la voix

06 75 29 96 66

asso.animetvie@orange.fr

Dominique Tisserand

Musicien professionnel, chef de chœur,
création d'espaces sonores

06 64 35 19 59

d.tisserand59@yahoo.com



www.animetvie.com

Yoga



2019 - 2020



Chant, voix et mantra

Concert méditatif



www.animetvie.com

Fête annuelle Anim' et Vie

Retrouvons-nous le
dimanche 29 mars 2020 pour
une journée festive
autour du yoga, du chant,
de la musique...



Stages



Yoga au rythme des saisons

**Accompagnement du flux intérieur au fil
des 4 saisons.**

Une matinée pour vivre au fil de la saison, en
lien avec la Nature.

Une pratique de yoga pour chaque saison avec
ses spécificités :

éveil corporel, postures, respirations,
relaxation, méditation en mouvement...

Pour un passage en conscience des
changements dans la nature qui s'expriment à
travers nous.

Pour laisser s'épanouir notre saison intérieure.

Les dimanches de 9h30 à 12h00

- Hiver 22 décembre 2019

- Printemps 15 mars 2020

- Été 7 juin 2020

Salle polyvalente, rue du stade - 59152 Tressin
ou rue du Général Leclerc à Hem selon le
nombre d'inscription.

Tarif : 30€

Ateliers



Concerts méditatifs

**Concerts à vivre dans une continuité ou
aux séances de votre choix, autour des
7 chakras et de leurs éléments associés
(couleurs, sens...)**

Le yoga du son initie un chemin d'exploration
de la conscience à travers les sons. Nous
proposons un cycle pour vous relier et
vous accorder à l'ensemble de votre corps
énergétique.

Vivez en live un voyage intérieur accompagné
par des bols en cristal et tibétains, des
voix chantées, des cordes, des vents, des
percussions...

Chaque concert est un chemin de conscience
qui vise une harmonisation en douceur des
chakras.

Expérience de joie simple, d'amour universel,
de paix pour nous relier. La pensée centrée est
créatrice et à le pouvoir de réorganiser le réel.

TRESSIN

Les jeudis de 19h30 à 21h00 + collation

10/10, 28/11/2019,

16/01, 12/03, 09/04, 04/06, 02/07/2020

ATTENTION : CHANGEMENT DE SALLE

Salle polyvalente, salle du haut,

1 rue du stade - 59152 Tressin

Tarif à l'unité 30€ - Tarif de soutien 40€

LOMME

Les samedis de 16h30 à 18h00 + collation

16/11, 07/12/2019, salle du bas

01/02, 04/04, 16/05, 04/07/2020, salle du

haut

Grande salle, 2 rue Jean Baptiste Dumas

59160 Lomme

Tarif à l'unité 35€ - Tarif de soutien 45€

Chant et mantra

Chanter des mantras c'est vivre une
expérience profonde de l'effet du son.
Lors des séances « Chants et Mantras », nous
visons simplement l'**harmonie des voix** et
l'**équilibre entre le corps et le mental...** et
pour ceux qui le souhaitent, d'un état... voire
d'un **vécu spirituel**.

« L'expérience centrale du mantra est
l'**épanouissement du cœur** »

Propos inspirés de Muz Murray (Ramana
Baba) par qui nous avons été initiés.

Nous aborderons différentes pratiques...
chant des voyelles, kirtans, gammes
indiennes, mantras...

Tout le monde est accueilli lors de ces soirées.
Matériel à apporter : un coussin ou un petit
banc, une couverture, (si besoin, chaises sur
place).

Les vendredis de 20h30 à 22h00

27/09, 18/10, 29/11/2019

31/01, 14/02, 27/03, 10/04, 29/05, 26/06/2020

Salle Polyvalente,

Rue du stade - 59152 Tressin

Tarif : Participation en conscience

Prestations

Nous proposons déjà quelques actions
à l'extérieur et souhaitons amplifier ce
mouvement de partage d'expériences...

Que vous soyez association, collectif,
particulier, entreprise... Nous serons heureux
de concevoir avec vous une intervention, un
stage, un séminaire... afin d'accompagner ou
d'animer un de vos événements.

Nous pourrions associer et articuler
différentes ressources autour du yoga, du
mieux-être, de la détente, de la voix et du
chant, du mouvement corporel et du rythme...
pour la réussite de votre temps fort.
Contactez-nous.