

Cours de hatha yoga

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, salle du haut, 1 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 ou petit banc.

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

- En période de Covid 19, les règles sanitaires en vigueur devront être respectées.

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 Boussebart - 59510 Hem

06 75 29 96 66

asso.animetvie@orange.fr

Corinne Douterluingne

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



2020 - 2021



Chant, voix et mantra

Concert méditatif



www.animetvie.com

Fête annuelle

Animi' et Vie

Retrouvons-nous
en mars 2021 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

- Automne 18 octobre 2020

- Hiver 20 décembre 2020

- Printemps 7 mars 2021

- Été 13 juin 2021

A Tressin ou à Hem selon le nombre d'inscriptions.

Tarif : 30€/matinée

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

24/09, 19/11/2020,

14/01, 18/02, 15/04, 3/06 et le 1/07/2021.

ATTENTION : CHANGEMENT DE SALLE
Salle polyvalente, salle de la garderie au rez-de-chaussée

1 rue du stade - 59152 Tressin

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

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

25/09, 16/10 et 27/11/2020

29/01, 19/02, 26/03, 23/04, 28/05 et

25/06/2021.

Salle Polyvalente, salle du haut,

1 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.