

# 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 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](http://www.animetvie.com)

# Yoga



2019 - 2020



Chant, voix et mantra

Concert méditatif



[www.animetvie.com](http://www.animetvie.com)

# Fête annuelle

## Anim' et Vie

Retrouvons-nous  
les 28 et 29 mars 2020 pour  
un week-end festif

Le programme paraîtra en janvier 2020



## 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, 05/03, 09/04, 04/06, 02/07/2020

Salle à gauche de la mairie

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.