

Horaires

Séances assurées par **Marie-Pierre de Joux**

Lundi 14h45 - 16h00

Lundi 18h30- 19h45

Mardi 10h45- 12h00

Mardi 18h30 - 19h45

Séances assurées par **Sabine Pelletier**

Mercredi 18h30 -19h45

Jeudi 18h30 - 19h45

Les séances ont lieu en **Salle Ingres** :
Entrée à l'angle Rennes-Raspail. Porte à droite
« Atelier des Jeunes », sous-sol droite.

Début des cours la semaine du

27 septembre 2021

Tarifs

Cours à l'unité 20 €

Forfait Mensuel 70 €
(4 cours hebdomadaires consécutifs)

Forfait Trimestriel 165 €
(payables au début du trimestre)

Forfait Annuel 430 €
(1 cours par semaine)
775 €
(2 cours par semaine)

Inscriptions et renseignements

Un bulletin d'inscription, téléchargeable sur le site, doit être envoyé avec la cotisation annuelle à l'Association et vous donne droit à un cours d'essai.

Il est recommandé de s'inscrire avant le 4 Sept. 2021

Pour toute question, information:

Contact :

artetyogaparis@gmail.com

Marie-Pierre : 07.86.52.06.50

Sabine : 06.21.27.16.48

Les animatrices

Marie-Pierre de Joux

Formée par Ajit et Selvi Sarkar à Paris et à Pondicherry,
Elle reçoit aussi en séances individuelles, sur rendez-vous.



Sabine Pelletier

Psychomotricienne D.E.
Monitrice diplômée de Hatha yoga, formée au Soleil d'Or par Ajit et Selvi Sarkar.
Certifiée Yoga de GASQUET ©



La pratique

Elle s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques issues principalement de la tradition indienne. Le but est de retrouver une certaine unité corps-esprit, pour une meilleure qualité de relation avec soi-même et l'environnement.

C'est une démarche globale impliquant le corps, le cœur et l'esprit.

Le Yoga se propose de développer le contact avec une énergie plus stable et plus profonde.

Le Yoga est ainsi ouvert à tous, sans condition de souplesse, dans un esprit de respect de soi et des autres

La séance de Yoga

Construite sur une synergie entre :

· Les postures (asanas)

Très variées, elles permettent de tonifier, assouplir, étirer les différentes parties du corps, du plus superficiel au plus profond ; et d'intégrer les différents messages du corps.

· La respiration

Base du Yoga, elle crée le lien entre le physique et le psychique. Sa régulation permet de capter l'attention, de coordonner gestes et souffle, et de stabiliser le mental.

· La relaxation

Dans le repos mais aussi dans le mouvement pour améliorer la gestion du stress dans la vie quotidienne.

Association « Art et Yoga »

Séances de Yoga



2021 - 2022

Au Centre André-Malraux

**112, rue de Rennes - 75006 Paris
Métro Rennes ou Saint-Placide**

Site Internet :
artetyoga.eu