

Cours de hatha yoga

Diplômée depuis 1995 de l'école de Yoga de Van Lysebeth, de la lignée de Swami Sivananda.

Depuis 27 ans, je poursuis mon cheminement par ma pratique personnelle et en formation continue, en Yoga, Yoga du chant, Mantra, Yoga Nidra, Méditation... et aujourd'hui plus particulièrement au Centre Védantique 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

Reprise le 16 septembre 2022

Salle polyvalente, salle du haut,
1 rue du stade

Tarif 210€/an soit 70€/trimestre et 10€ d'adhésion.

Sailly-Lez-Lannoy 59390,

proposé par l'E.S.C.A.L.

Mardi de 9h30 à 10h45

Reprise le 13 septembre 2022

Mercredi de 17h45 à 19h00

Mercredi de 19h15 à 20h30

Salle des Saules, rue des 3 frères Lefebvre

Tarif 180€/an* + adhésion de 6,50€

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

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

* Paiement en plusieurs chèques.



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



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



2022 - 2023

Editée le 03/09/2022



Chant, voix et mantra

Concert méditatif

Stage yoga, chant et danse



www.animetvie.com

Fête annuelle *Anim' et Vie*

Retrouvons-nous
les 11 et 12 mars 2023 pour
un Week-end Festif
autour du yoga,
du chant et mantra,
de la musique, de la danse...



Stages

Yoga, chant et danse

Voir sur le site en janvier 2023 les dates projetées.



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.

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 vers un mieux être.

TRESSIN

Les vendredis de 19h30 à 21h00 suivi d'une collation avec la couleur du jour
14/10, 02/12/2022,
13/01, 03/02, 17/03, 12/05 et 30/06/2023.

Salle polyvalente, salle du haut,
1 rue du stade - 59152 Tressin

Tarif à l'unité 30€ - Tarif de soutien 40€
+ Adhésion annuelle de 10€ à l'association.

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
23/09, 21/10, 18/11, 16/12/2022
20/01, 10/02, 31/03, 14/04, 26/05 et
07/07/2023.

Salle polyvalente, salle du haut,
1 rue du stade - 59152 Tressin

Participation en conscience et adhésion
annuelle à l'association de 10€.



Chants méditatifs sur Zoom

Les mardis de 20h45 à 21h15
11 octobre, 8 novembre, 6 décembre 2022...