

Cours de Hatha Yoga

Diplômée depuis 1995 de l'école de yoga de Van Lysebeth, de la lignée de Swami Sivananda, je poursuis depuis 30 ans ma pratique du yoga, yoga du chant, chant mantra intégré par le geste dansé et les mudras, yoga nidra, méditation ... Et aujourd'hui plus particulièrement au Centre védantique de Gretz-Armainvilliers en région parisienne. C'est cette pratique riche d'expériences que je vous propose de vivre.

Reprise des cours le 16 septembre 2025

Cours à Tressin 59152 Cours collectif

Vendredi de 19h00 à 20h15

Salle polyvalente, salle du haut, 1 rue du stade
Tarif 210€/an soit 70€/trimestre + 10€ adh.

Cours à Hem 59510 Petit groupe de 4

Mardi de 18h15 à 19h45

Vendredi de 9h30 à 11h00

Rue du Général Leclerc

Tarif 360€/an soit 120€/trimestre + 10€
d'adhésion (4 personnes maximum)

Cours à Sailly-lez-Lannoy 59390

Proposés par l'E.S.C.A.L Cours collectif

Mardi de 9h30 à 10h45

Mardi de 11h00 à 12h15 Nouveau cours

Mercredi de 17h45 à 19h00

Mercredi de 19h15 à 20h30

Salle des Saules, rue des 3 frères Lefebvre

Tarif 190€/an soit 95€/semestre + 6.50€ Adh.

***Paiement en plusieurs chèques**

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

Anim' et Vie

Yoga et chemin de voix



L'association
fête ses 22 ans
le samedi 7 mars 2026
Programme sur le site

Association Anim' et Vie

Corinne Douterluingne

Professeur de yoga

Transmettre un art du corps et de la voix

3 cour Boussemart - 59510 HEM

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

Anim' et Vie



Association de
Yoga



2025 - 2026



Yoga, Relaxation, Méditation,

Chant Mantra

Geste dansé et Mudra

Ateliers, Prestations, Concerts



www.animetvie.com

Concerts méditatifs

Relaxation par le son

1 soirée par trimestre de novembre 2025 à juin 2026, à vivre dans la continuité ou en participant aux séances de votre choix.

Vous êtes allongés et/ou assis. Après un petit temps guidé de prise de conscience du corps, de respiration, d'intériorisation, de visualisation sur le **thème du jour, sur la saison en cours, sur les éléments ...** destiné à faciliter l'accueil des ambiances sonores.

Les SONS et les VOIX vous guident et vous emmènent dans un **bain sonore** fait de cordes, de flûtes, de percussions, de bols en cristal et tibétains, de gongs, de voix, de chants, etc. qui se densifie avant de revenir peu à peu à la légèreté et au calme.

Cette relaxation/méditation sonore permet d'entrer dans un état de conscience unifié qui ouvre à toutes les expériences de joie, de paix, de santé, de mieux-être et d'amour.

Lieu : Tressin

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

Les vendredis :
21 novembre 2025, 27 mars et 12 juin 2026 de 19h30 à 21h00.

La séance est suivie d'un pot de convivialité.

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

Chant et Mantra

Cycle 8 soirées, du 19 septembre 2025 au 26 juin 2026

Chanter des mantras c'est vivre une expérience profonde de l'effet du son.

Lors de ces séances, seuls **l'harmonie des voix** et **l'équilibre entre corps et mental** sont à l'œuvre, dans la chaleur du cœur. Un état méditatif peut alors s'installer. Libre à chacun d'y associer une dimension spirituelle.

"L'expérience centrale du mantra est l'épanouissement du cœur". Propos inspirés de Muz Murray (Ramana Baba) par qui nous avons été initiés.

Tout le monde est bienvenu à ces soirées.

Matériel à apporter : un coussin ou un petit banc (chaises sur place, si besoin).

Lieu : Tressin

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

Les vendredis de 20h30 à 22h00
19 septembre, 10 octobre, 14 novembre 2025
16 janvier, 6 février, 10 avril, 22 mai et 26 juin 2026

Participation aux frais en conscience et adhésion annuelle à l'association 10€

Inscription et participation régulière souhaitées ou selon vos possibilités.

Ateliers en demi-journée

- Yoga et saisons
- Yoga, Mantra intégré par le geste dansé
- Yoga et relaxation profonde (yoga nidra)

Prestations et concerts

- **Concert méditatif** sur les éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Espace)
- **Concert de mantras** et/ou de chants sacrés du monde suivi ou non d'une participation collective.
- **Lecture poétique** mise en espace et en son
- **Autre propositions possibles**

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

Nous pourrions associer et articuler différentes ressources autour du yoga, de la musique, de la relaxation, du chant, du mouvement corporel, du rythme... pour la réussite de votre temps fort.

Contactez-nous. Plus d'infos sur notre site.

www.animetvie.com

