

## Cours de hatha yoga

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

Depuis 26 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 17 septembre 2021

Salle polyvalente, salle du haut,  
1 rue du stade

Tarif 210€/an avec déduction de 7 dates soit 174€/an et 10€ d'adhésion.

### Sailly-Lez-Lannoy 59390,

proposé par l'E.S.C.A.L.

Mardi de 9h30 à 10h45

Reprise le 14 septembre 2021

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.

Concernant cette période délicate de Covid, nous nous conformerons aux règles en vigueur. Actuellement, le Pass Sanitaire devra être présenté à chaque séance jusqu'au 15/11/2021.



### 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



2021 - 2022

Editée le 23/04/2022



Chant, voix et mantra

Concert méditatif

Stage yoga et marche...



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

# Fête annuelle *Anim' et Vie*

Retrouvons-nous  
le dimanche 20 mars 2022 pour  
une journée festive  
autour du yoga,  
du chant et mantra,  
de la musique, de la danse...



## Stages

### Yoga et marche...

Voir sur le site en janvier 2022.



## 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 évènements. 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**  
15/10, 19/11/2021,  
14/01, 11/03, 08/04, 13/05 et 10/06/2022.

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**  
1/10, 26/11, 17/12/2021  
21/01, 25/02, 29/04, 20/05 et  
1/07/2022.

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**  
12 octobre, 23 novembre, 7 décembre 2021...