

Cours de Yoga et saisons

"Je propose un yoga intériorisé et adapté aux capacités de chacun."

La pratique du yoga permet d'unifier le corps, le souffle et l'esprit. Au fil des saisons, les postures, la respiration, la relaxation et les exercices sur le souffle ouvrent à un état méditatif.

Reprise des cours le 15 septembre 2026

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 195€/an ou 97,50€/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 23 ans
le samedi 13 mars 2027
Programme sur le site

Association Anim' et Vie

Corinne Douterluigne

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

Anim' et Vie

Association de

Yoga



2026 - 2027



Yoga, Relaxation

Pranayama - expansion du souffle

Chant Mantra

Ateliers, Prestations, Concerts



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

Concerts méditatifs

Relaxation par le son

1 soirée par trimestre de novembre 2026 à juin 2027, 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.

Ce voyage sonore permet d'entrer dans un état de conscience unifié qui ouvre à toutes les expériences.

Lieu : Tressin

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

Les vendredis :

27 novembre 2026, 9 avril et 28 mai 2027 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

Avec le groupe concert mantra :

Dominique (chant, musique), Corinne et Emilie (chant), Bruno (percussions).

Cycle de 7 soirées, du 2 octobre 2026 au 2 juillet 2027

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.

Lieu : Tressin

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

Les vendredis de 20h30 à 22h00

2 octobre, 13 novembre 2026

8 janvier, 12 février, 16 avril, 14 mai et 2 juillet 2027

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

Inscription et participation régulière souhaitées ou selon vos possibilités.

Tout le monde est bienvenu lors de ces soirées.



Ateliers en demi-journée

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

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
- Autres 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 : chant, musique, jeu rythmique, mouvement corporel, danse en cercle, relaxation... pour la réussite de votre temps fort.

Contact et infos sur le site : animetvie.com

Diplômée depuis 1995 de l'école de yoga de Van Lysebeth, de la lignée de Swami Sivananda, je poursuis depuis 31 ans ma pratique du yoga et de disciplines associées tels que yoga du chant, chant mantra intégré par le geste dansé, yoga nidra, méditation, par des formations et des stages en continu. Ce sont ces pratiques riches d'expériences que je souhaite vous transmettre.