

## 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 15 septembre 2023

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 12 septembre 2023

Mercredi de 17h45 à 19h00

Mercredi de 19h15 à 20h30

Salle des Saules, rue des 3 frères Lefebvre

Tarif 190€/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.



## Anim' et Vie fête ses 20 ans

le week-end  
du 23 et 24 mars 2024  
à Hem

Programme à venir sur le site



### 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)



2023 - 2024

Editée le 03/09/2023



Yoga, Relaxation, Méditation,  
Animations, Prestations,  
Stages, Concerts



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

## Concerts méditatifs

**Cycle de 7 concerts autour des chakras de octobre 2023 à juillet 2024.**

**A vivre dans une continuité ou aux séances de votre choix.**

Dans un 1er temps, nous abordons la respiration, la conscience du corps et la visualisation du parcours proposé sur les chakras et celui du jour en particulier qui est relié à une note, une couleur, à des mots clés...

Dans un 2ème temps, nous entrerons dans un bain sonore par des cordes, des flûtes, des percussions, des bols en cristal et tibétains des gongs, des voix chantées... qui va de plus en plus en profondeur, pour remonter dans la légèreté et enfin harmoniser l'ensemble du corps énergétique.

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

### TRESSIN

**Les vendredis de 19h30 à 21h00 suivi d'une collation avec la couleur du jour 20/10, 01/12/2023, 12/01, 16/02, 12/04, 31/05 et 05/07/2024.**

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

Tarif à l'unité 30€ - Tarif de soutien 40€  
Cycle de 7 séances 150€  
+ Adhésion annuelle de 10€ à l'association.



## Chant et mantra

**Cycle de 10 soirées de septembre 2023 à juin 2024**

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).

### TRESSIN

**Les vendredis de 20h30 à 22h00 22/09, 13/10, 17/11, 22/12/2023 06/01, 23/02, 29/03, 19/04, 24/05 et 28/06/2024.**

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

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

Inscription : Participation régulière souhaitée ou selon vos possibilités.



## Stages en ½ journée sur mesure à la demande :

Yoga et saisons

Yoga et chant

Yoga Nidra relaxation profonde

Yoga et méditation

Yoga et mantra intégré par le geste dansé...

## Prestations de concerts

**C**oncert méditatif sur les éléments (terre, eau, feu, air, espace)

**C**oncert de mantra, suivi ou non d'une participation collective

**C**oncert de chants spirituels du monde

## Animations autour du yoga

**D**e la relaxation yoga nidra, du chant, des mantras, de la méditation...



Association Anim' et Vie

3 cour Boussemart - 59510 Hem

**06 75 29 96 66**

asso.animetvie@orange.fr



www.animetvie.com