



Association Mieux-Vivre

Tél 02 43 77 11 46

e-mail : rachou.besland@free.fr

site :

<http://club.quomodo.com/assoc-mieux-vivre>

Cours de yoga hebdomadaire adultes,
enfants et adolescents,

Stages,

Découverte Qi Gong,

Découverte yoga du rire

Séances Yoga & danse

Rosine Ventadour

Professeure diplômée IFY (Institut Français de Yoga) sous l'égide EFY et formée par Sophie Dreux (Ecole des Pays de Loire) j'enseigne le yoga en cours collectifs auprès d'adultes et d'enfants afin de permettre à chacun de mieux se connaître, cultiver son ressenti et s'appréhender avec confiance.

Depuis bientôt 30 ans de pratique de la danse, j'expérimente la relation corps-respiration-mental qui me mène au Yoga en 1996.

Aujourd'hui encore j'approfondis ma recherche auprès de mes pairs, Sophie Dreux, Boniface Dagri et Déborah Bacon-Dilts.

Association MIEUX-VIVRE

propose

&

Yoga

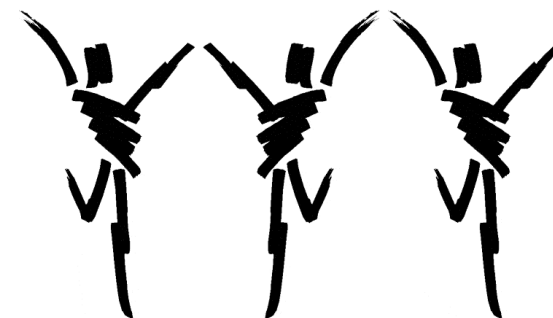
Danse

Programme 2011/2012

Samedi matin

10h00 à 12h00

1^{er} étage de la Piscine
La Suze-sur-Sarthe



Yoga et Danse

Le yoga : synthèse d'un esprit éveillé et du corps habité par le souffle transformé.

« Faire les rythmes » consiste simplement à offrir conscience et attention aux énergies qui sont déjà présentes en nous ' G. Roth

Par la conscience et une écoute bienveillante de soi, par l'exploration des espaces et des rythmes, par le mouvement et le regard vers les autres, à partir du yoga, vous serez guidé vers une expérience de danse libérée.

L'alliance du yoga et de sa danse personnelle.

Animatrice :
Rosine Ventadour

Dates et horaires

Samedi 4 février 2012
Samedi 10 mars 2012
Séance : de 10h à 12h

Lieu

Salle Muriel Hermine
1^{er} étage Piscine
72210 LA SUZE SUR SARTHE

Coût du stage

10€ / adhérent Mieux-Vivre

Non adhérent : +10€ d'adhésion obligatoire

Participation limitée à 20 personnes
Inscription prise en compte à réception du paiement.

Clôture des inscriptions :

Le 21 janvier pour le 4 février
Le 28 février pour le 10 mars
Stage non maintenu en dessous de 10 inscrits

Equipement souhaité

Tenue souple et couverture recommandées

Prévoir une bouteille d'eau

Yoga & Danse

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à :
Mieux-Vivre - Rachel Besland
Mairie - 16 grande rue
72210 LA SUZE SUR SARTHE

Nom :

Prénom :

Adresse :

tél :

e-mail :

Je m'inscris au stage Yoga et Danse du
Samedi 4 février 2012 (av. le 21/01)
Samedi 10 mars 2012 (av. le 28/02)
et je joins mon règlement de
10 € 20 €
+ adhésion 10 €
déjà adhérent Mieux-Vivre
en espèces - par chèque (*rayez m. inutile*)
Somme totale :

date :

signature