

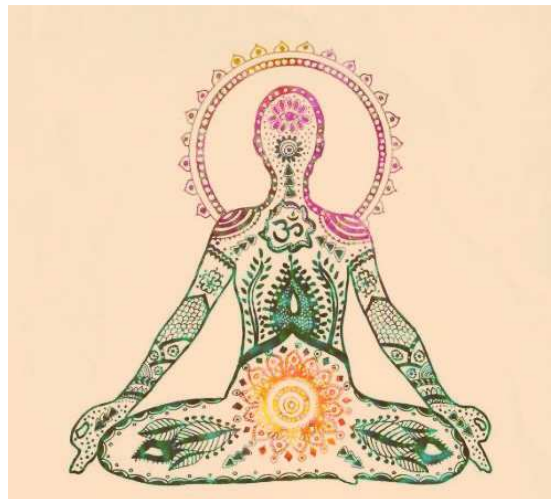
## PRÂNÂYÂMA

Date : 10 Octobre 2020

Monique Cabeza nous propose un nouvel atelier sur le prânâyâma, « l'expansion de l'énergie vitale par le contrôle du souffle » selon Iyengar.

Nous reviendrons sur le placement du corps, les asanas qui ouvrent la cage, les techniques d'inspiration et d'expiration et nous aborderons assez longuement mais avec prudence, les rétentions poumons pleins et vides accompagnés des bandhas.

Nous pourrons alors pratiquer quelques prânâyâma et ensuite, apprécier le calme mental qu'il donne, dans une assise silencieuse.



### Animatrice : Monique Cabeza

- Diplômée de l'Ecole Normale de Yoga/ Cercle du Vedanta (groupe Ajit Sarkar) fondée par Maud Forget
- Monique enseigne un Hatha-Yoga classique qui a évolué avec les apports des différents enseignants qu'elle a suivis

**Lieu et horaire :** Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres de 14h à 18 h  
9 Route de Gallardon 92310 Sèvres.

**Tarifs :** 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2020-2021  
42 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" à la saison), les participants extérieurs bénéficieront du tarif adhérent à partir du deuxième stage.

**Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'association, il est conseillé de vous inscrire au plus tôt.**

Recevoir des informations de l'ACS Yoga et réserver merci d'envoyer un courriel à: [acsyogataichi@gmail.com](mailto:acsyogataichi@gmail.com).

**Matériel à apporter : un tapis de sol par personne et une couverture ou plaid, une brique ou un support si vous en avez, prévoir une tenue souple, confortable et assez chaude.**

Bulletin d'inscription (L'expansion de l'énergie vitale par le contrôle du souffle)

Je m'inscris pour le stage Prânâyâma du 10/10/2020 et verse la somme de.....€ en chèque exclusivement à l'ordre de l'ACS Yoga (merci de noter la date du stage au dos du chèque).

Nom et Prénom : .....

Adresse : ..... Tél. ....

Adresse courriel (mail lisible) .....

Date et signature :