

## Stage de Yoga sur la respiration

**Date : 25 Avril 2020**



Nous commencerons par redécouvrir notre souffle naturel qui passe par nos deux narines et tâcherons d'équilibrer ce passage de l'air, préambule à toute pratique. Nous poursuivons avec des exercices spécifiques de Pranayama (maîtrise du souffle) que nous associerons ensuite aux Bandhas (contractions). Puis nous pratiquerons des enchaînements de postures avec toute notre attention sur la respiration complète du Hatha yoga, nous terminerons le stage par un Yoga Nidra (relaxation profonde mais consciente).

**Animatrice :** Laurence Droz-Bartholet

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

**Tarifs :** 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2019-2020  
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 recommandé 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).

**Venez avec une tenue souple, et apportez plaid, tapis et coussins, une bouteille d'eau et un paquet de mouchoirs** (merci d'y penser pour votre confort).

Bulletin d'inscription (stage Yoga sur la Respiration)

Je m'inscris pour le stage Yoga et Respiration du 25/4/2020 je verse la somme de.....€ en chèque 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 :