

## Stage de Yoga sur la respiration

**Date : 22 Octobre 2022**



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.

**Animatrice :** Laurence Droz-Bartholet

**Lieu et horaire :** Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres 14h à 17h  
9 Route de Gallardon 92310 Sèvres.

**Tarifs :** 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2022-2023  
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 22/10/2022 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 :*