

# Association du Club Sévrien de Yoga (ACS Yoga)

YOGA – Qi GONG – TAI CHI CHUAN

Créée en 1973 Adresse : 44, Grande Rue BP n°27 - 92310 Sèvres Tél. 01 47 09 95 07

Site : <http://ACSYOGA> Courriel: [acsyogataichi@gmail.com](mailto:acsyogataichi@gmail.com)



## Stage de Yoga sur la respiration

**Date : 27 avril 2024**



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 :** LAC 12 rue Lecointre 92310 Sèvres de **14h à 17h**

**Tarifs :** 32 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2023-2024

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 27/04/2024 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 :*