

Yoga et Danse Indienne

Samedi 05 et Dimanche 06 novembre 2016

Stage Animé par Ajit et Selvi Sarkar (Pondichery)

Programme des 2 jours

Samedi 5 Novembre 9H30 – 19H

- ☞ 9H30 - 10H30 Méditation, Salutation au soleil, Pranayama
- ☞ 10H45 – 12H15 Séance d'Asanas (postures de Yoga)
- ☞ 12H15 -13H15 Repas sur le principe de Auberge Espagnole
- ☞ 13H15 -13H45 Yoga Nidra (relaxation)
- ☞ 14H00 – 15H30 Atelier Kolam (dessins et motifs indiens)
- ☞ 15H45 – 16H15 Bhajan (chants indiens)
- ☞ 16H15 – 17H15 Initiation danse Indienne
- ☞ 17H30 Conférence : le Yoga



Dimanche 6 Novembre : 9H – 16H45

- ☞ 9H00 - 10H00 Méditation, Salutation au soleil, Pranayama
- ☞ 10H00 – 11H30 Séance d'Asanas (postures de Yoga)
- ☞ 11H45 -12H15 Bhajan (chants Indiens)
- ☞ 12H15 -13H15 Repas sur le principe de l'Auberge Espagnole
- ☞ 13H15 – 13H45 Yoga Nidra (relaxation)
- ☞ 14H00 – 15H00 Initiation Danse Indienne
- ☞ 15H15 Conférence : l'association Vellai Thamarai



100% des participations financières sont au profit de l'association Vellai Thamarai

(Ecole pour enfants défavorisés dans la région de Pondichery)

Lieu : Le Chemin 328 rue Jules Guesde 59650 V. d'Ascq

Tarif : 120€ les 2 jours/ 65€ La journée (60€ à l'inscription) nombre de places limitées.

Programme et inscription : Myrtal 0663111397/ duboismyrtal@gmail.com