



YOGA

Association Source Vive



Vous êtes déjà plus d'une centaine à participer aux cours réguliers et aux ateliers
Le centre est un centre de **YOGA** où sont enseignés : **les asanas (postures), le pranayama, la méditation, la relaxation, l'enseignement des textes de base,**
Il reste quelques places dans les cours suivants :

- **RELAXATION les jeudis à 11h** ces cours d'une heure sont plus spécialement destinés aux personnes ne désirant pas ou ne pouvant faire de postures ; ils sont composés d'étirements simples, de respirations et de détente profondes avec visualisations.

TOUS NIVEAUX : postures et relaxation, durée 1h30 :

– mardi 9h et 18h30 – jeudi 19h30 – vendredi 14h30

- **AVANCES** postures avancées avec pranayama et méditation durée 2h
– lundi 9h30 – mercredi 18h30

Pour tous ces cours collectifs la première séance est gratuite

Pour les ateliers, les stages les formations, les voyages, renseignez-vous. A bientôt

Vous pouvez consulter notre site : **www.sourcevive.com**

Renseignements : Association Source Vive 2 rue de la Randouerie 76290 Fontenay

02 35 30 08 54 asv76@wanadoo.fr

<http://sourcevive.com>