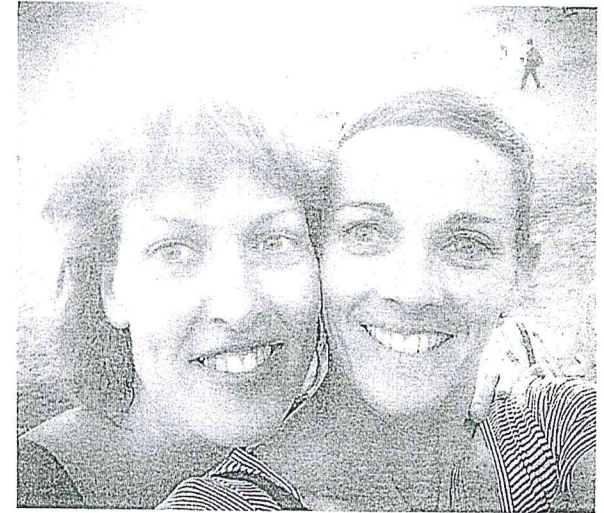


# Week-End DECOUVERTE ASHTANGA YOGA

STAGE pour DEBUTANTS et/ ou NON PRATIQUANTS

Avec  
MIKASHTANGA

Le samedi 9 et le dimanche 10 septembre 2017



Programme :

Samedi : 10h00-12h00 : Séance découverte de l'Ashtanga Yoga

Dimanche : 10h00-12h00 : Séance découverte de l'Ashtanga Yoga

## LIEU

81 Boulevard VOLCLAIR  
35200 RENNES

(A proximité du LIDL et en face du commissariat)



Bulletin d'inscription

<b>TARIFS :</b>	<b>La séance</b>	<b>20€</b>
-----------------	------------------	------------

L'Ashtanga Yoga est un yoga dynamique basé sur la synchronisation du mouvement et de la respiration. Il se caractérise, dans la pratique, par l'enchaînement des postures dans un ordre défini.

Dans cette forme de yoga, c'est la respiration qui initie le mouvement et c'est l'alchimie du souffle, du mouvement et des postures qui forment la spécificité de ce type de yoga.

L'Ashtanga Yoga est né sous l'impulsion de Sri K. Pattabhi Jois en Inde du sud.

L'ashtanga yoga permet:

- d'harmoniser la circulation sanguine en la fluidifiant par la chaleur
- de renforcer le système immunitaire
- de tonifier le muscle cardiaque en ralentissant son rythme
- grâce à la sudation, d'éliminer les toxines, et, ainsi, de nettoyer le corps en profondeur
- d'intensifier la concentration, pendant et en dehors de la pratique
- de mettre en conscience la respiration
- de se relaxer.



20 personnes maximum

Nom :

Prénom :

N° de tél :

Adresse mail :

Je m'inscris à la séance de :

Samedi matin

Dimanche matin

Je verse un acompte de 10€ (chèque à l'ordre de MIKASHTANGA)

---

Bulletin d'inscription et chèque à retourner à :

Mireille Drouet

45 rue du Temple du Blosne

35136 St JACQUES DE LA LANDE

Tél : 06 49 81 48 63

Mail : mireille.drouet@laposte.net