

C.Y.S.O.

CERCLE DE YOGA DU SUD OUEST

Programme des ateliers yoga 2018 / 2019

Ces ateliers ont lieu les samedis matins, soit à la Maison de quartier de Ranguetil soit au CADB, Centre d'animation de Bordeblanche .

Le but de ces ateliers est :

- d'approfondir la connaissance du yoga par l'étude des **yoga sutra** de **Patanjali**
- d'expérimenter certaines pratiques ou certaines postures que nous ne pouvons aborder lors des cours hebdomadaires d'1H
- de tisser des liens avec les autres participants en se donnant des moments d'échanges.

Calendrier et thèmes :

Toutes les dates correspondent aux **samedis matins de 9h30 à 13h00**

22 septembre à Ranguetil

Nettoyer les chakras – théorie et pratique

10 novembre au CADB

Hatha Yoga sonore – pratique du yoga avec des mantras

1^{er} décembre au CADB

Yoga-nidra – pratique du sommeil éveillé

26 janvier à Ranguetil

Yoga sutra de Patanjali – étude et pratique

16 février au CADB

Yoga-nidra – pratique du sommeil éveillé

13 avril au CADB

Yoga sutra de Patanjali – étude et pratique

18 mai à Ranguetil

Hatha Yoga sonore – pratique du yoga avec des mantras