

C.Y.S.O.

SAISON 2019 / 2020



Ateliers YOGA

animés par Laurence Butté

Au CADB

*Centre D'Animation de Bordeblanche
Impasse de la Dépêche à Toulouse*

de 9h30 à 13h00

*Pratique du Hatha yoga, pause thé, échanges,
étude des Yoga Sutra de Patanjali...*

- **Samedi 12 octobre**
« Comment le yoga peut nous aider dans notre vie quotidienne ? »
- **Samedi 7 Décembre**
« Hatha yoga sonore : sons et mantras dans la pratique des asanas »
- **Samedi 18 Janvier**
« Yoga et Biodanza » - (co-animé par Eric Haioun)
- **Samedi 14 Mars**
« Yoga nidra : dormir pour s'éveiller »
- **Samedi 16 Mai**
« Hatha yoga sonore : sons et mantras dans la pratique des asanas »