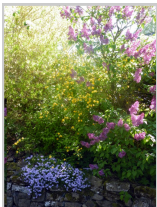


PRENDRE SOIN DE L'ESSENTIEL



Nous proposons un yoga thérapeutique, facile d'accès, particulièrement adapté à l'Occident. Il peut être pratiqué sans difficulté par tous.

La méthode, originale, créée par Yogi Babacar Khane, allie le Yoga Egyptien (yoga de la verticalité), le Yoga Chinois (Kung-Fu et Chi Kong), et le Hatha-Yoga (yoga de l'Inde). Ces yogas se complètent et permettent d'aborder progressivement les postures dans le respect du corps.

Tout le monde est bienvenu, débutants et pratiquants réguliers, femme et homme, même quand tout va bien! Peu importe

Venez avec l'envie de prendre un temps pour vous, et de vous faire du bien.

Inscription et renseignements complémentaires auprès de

Josiane De Ridder

0496/545238 - 081/635153

EN PRATIQUE

Les cours sont organisés par SAPNA - espace culturel indien et se déroulent 70, avenue des Combattants, à Gembloux.

Les séances à la semaine

- Lundi: 17h45-19h15; 19h30-21h

sept.: 12, 19, 26; oct.: 3, 10, 17; nov.: 7, 14, 21, 28; déc.: 5, 12, soit 12 séances

- Mardi: 8h45-10h15; 10h30-12h; 12h30-13h30; 17h30-19h; 19h30-21h

sept.: 13, 20, 27; oct.: 4, 11, 18; nov.: 8, 15, 22, 29; déc.: 6, 13, soit 12 séances

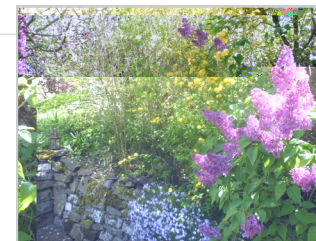
NOUVEAU ! YOGA POUR LES ENFANTS de 6 à 12 ans

- Mercredi: 14h30 - 15h30

sept.: 14, 21, 28; oct.: 5, 12, 19; nov.: 9, 16, 23, 30, soit 10 séances

Inscription pour le trimestre (abonnement)

séances de 1h30: 10€; séance de 1h: 8€
(ce montant est à multiplier par le nombre de séances)



Nous proposons régulièrement des ateliers ainsi que des stages durant les vacances scolaires.

De septembre à novembre 2011

Méditation/Respiration (1h15)

4 mercredis de 20h15 à 21h30: 28 sept; 19 oct.; 9 et 23 nov.

Atelier du dos (2h)

5 jeudis de 10h à 12h: 22 sept.; 6 et 13 oct.; 10 et 24 nov.

Chaque séance propose des pratiques pour les dos fragiles, de la relaxation et de la respiration.

Nous prévoyons d'organiser un atelier de quelques séances le dimanche matin (dates à préciser)

Si vous souhaitez un arrangement financier, contactez Josiane De Ridder,
EN DEHORS DES SEANCES.

Comment se déroule une séance ?

Différentes pratiques permettent à la fois de dynamiser et de détendre le corps. Il y a des moments pour s'activer et se reposer, pour contracter et décontracter, pour bouger et s'immobiliser. Il y a des moments pour respirer consciemment (la respiration tient une place essentielle dans le yoga), pour prendre conscience du corps, pour se relaxer, pour mémoriser certaines pratiques...

Les séances se déroulent dans le respect et l'écoute du corps. Elles évoluent et varient de semaine en semaine. Chaque participant-e est invité-e à agir en fonction de ses dispositions. Ici, il n'y a aucune compétition.

Les cours sont donnés par Josiane De Ridder, formée à l'enseignement du Yoga par Babacar Khane.

« Le souffle est le cordon ombilical qui nourrit toutes les espèces vivantes, de la bactérie jusqu'à l'homme. Le souffle est le substrat qui baigne et pénètre tout. Le souffle est la source de toute vie et la fontaine de jouvence où l'homme épuisé par le stress peut retrouver vitalité. Le souffle est un ancrage dans l'océan infini de la vie. »

Yogi Babacar Khane

Le yoga regorge de bienfaits: il permet de mieux faire face au stress, de fortifier le