

Cours de Yoga Intégral

Une pratique très lente, insistant sur la conscience et la relaxation approfondie dans chaque mouvement synchronisé avec le souffle et dans chaque posture. Un travail sur le souffle et la respiration. Des techniques de purification (Kriyas) qui procurent une hygiène corporelle et mentale. Une sensibilisation à la circulation de l'énergie.

Lieu : Centre Drukpa – 5 allée de la Bourgonnette à Rennes
Jour et horaires : le vendredi de 12h15 à 13h45

Tarifs proposés :
- 260 € du 20 septembre 2019 à juin 2020
(un cours par semaine) + adhésion annuelle à l'association (loi 1901) : 30 €

A partir de janvier : tarif selon la date de début + 30€ cotisation annuelle

Le règlement se fera lors du premier cours

Professeur : Snejana STREZOSKA

Née en Macédoine, Snejana Strezoska a débuté sa formation auprès de Pavlos K. Hasanagas. Elle suit alors des cours dans le centre pédagogique de Skopje, et est reçue comme professeur de yoga (techniques de purification ; asanas-postures ; pranayama-techniques de respiration ; relaxation ; techniques de concentration ; de méditation)

Pendant toute cette période, elle a assisté de façon régulière aux séminaires internationaux organisés par le centre de yoga ainsi qu'aux séminaires pour enseignants de yoga organisés par son professeur, Pavlos K. Hasanagas.

Renseignements : Tél : 02 90 09 56 74
Site web : <http://institut.yoga.free.fr>
Portable : 06 19 69 05 80
Email : strezoskas@yahoo.fr

Inscription : merci d'envoyer la fiche d'inscription (partie droite) à :

Association Drukpa Rennes

5 allée de la Bourgonnette 35200 Rennes

COURS DE YOGA 2019-2020

Association Drukpa Rennes

FICHE D'INSCRIPTION

NOM Prénom:

Date de Naissance:

Adresse

Tél: E-Mail :

Etes-vous déjà adhérent à Drukpa Rennes ? non oui

Si non, merci de remplir la feuille d'adhésion à l'association

TARIF 260€	<input type="checkbox"/> chèque (à l'ordre de Drukpa Rennes)
	<input type="checkbox"/> espèces <input type="checkbox"/> virement

A le

Signature