

YOGA



*postures « asanas », travail du souffle « pranayamas »
relaxation, yoga du son « mantras »,
assise méditative « dhyâna »*



Cours collectif adultes /ados

Les mardis 20h - 22h au **Foyer Rural Nesles-la-Vallée**

Inscriptions : samedi 3 septembre 10h-18h et en **cours d'année** au 06 09 38 48 37 (sms)

Cours individuel ou petit groupe (4-5)

Sur rdv : 06 09 38 48 37 (sms), (donation libre)
à la Grange-Atelier, 25 Grande rue, 95690 Frouville

Cercle de méditation

Les **jeudis 13h15 - 14h30** - 8 place des Colonnes, 95800 Cergy St Christophe
par cycle de 8 séances sur inscription : 01 34 24 08 21, (donation libre)

Stages yoga / créativité en montagne

1 ère semaine **vacances de février**
et **vacances d'été** 1 ère semaine **juillet** et 1 ère semaine **août**
Les Chapelles, Bourg Saint Maurice, Savoie

avec : **Sophie-Mathilde TAUSS**
psychiatre / psychothérapeute, sculpteur, diplômée de l'Ecole Française de Yoga
06 09 38 48 37 (sms), **tauss@orange.fr**