

STAGES ET ATELIERS DE L'USCB YOGA

SAISON 2019 – 2020

LES ATELIERS DE YOGA NIDRA (relaxation) à la salle Schuman

Une séance de yoga nidra c'est à dire de relaxation profonde sera assurée les derniers cours du jeudi de chaque mois, par Catherine Chedeville.

Ouverts à tous : gratuits pour les élèves du cours du jeudi matin.

Pour les autres participants : **7 euros l'atelier ou 50 euros les 9 ateliers.**

Les jeudis de 10h 30 à 12H 00

17 Octobre, 28 Novembre, 19 Décembre, 30 Janvier,
13 Février, 26 Mars, 30 Avril, 28 Mai, 25 Juin

LES ATELIERS DU SAMEDI (de 17h à 19h) à la salle du Mont Fortin

*YOGA

- **Harmonisation des énergies, pacification du mental, avec Philippe Pankratoff.**

Ouverts à tous : gratuits pour tous les membres de l'USCB YOGA.

Pour les autres participants : **10 euros l'atelier ou 75 euros les 9 ateliers.**

Les samedi sde 17h 00 à 19h 00

12 Octobre, 16 Novembre, 14 Décembre, 18 Janvier,
08 Février, 14 Mars, 04 Avril, 16 Mai, 20 Juin

- **Yoga des sons avec Catherine Chedeville**

Les samedis de 17h 00 à 19h 00

23 Novembre, 25 janvier, 07 Mars, 06 Juin

- **Méditation avec Evelyne Grenet**

Les samedi de 17h 00 à 19h 00 09 Novembre, 01 Février

*DO IN - SHIATSU

Avec **Laure Delbeke.**

Ouverts à tous : gratuits pour tous les membres de l'USCB YOGA

Pour les autres participants : **10 euros l'atelier.**

Les samedis de 17h 00 à 19h 00

05 Octobre, Do In des éléments métal et terre
11 Janvier, Do In des éléments terre et eau

*Méditation de la présence attentive (dite de pleine conscience)

Avec **Saïd Berrichi, professeur de Qi Gong et de Tai Ji Quan.**

Ouverts à tous : gratuits pour tous les membres de l'USCB YOGA

Pour les autres participants : **10 euros l'atelier**

Les samedis de 17 h 00 à 19 h 00 28 Septembre 11 Janvier

Les ateliers du samedi ont lieu salle DU MONT FORTIN, 491 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume.

Le yoga Nidra a lieu à la salle Schuman 328 rue du Général de Gaulle Bois Guillaume.

Pour avoir des informations régulières sur les stages et ateliers, inscrivez-vous à la newsletter du site **uscbयोगa.fr** Tel de l'USCB Yoga : 06.99.56.72.89