

NEWSLETTER SOURCE VIVE SEPTEMBRE 2019

Rentrée 2019/2020

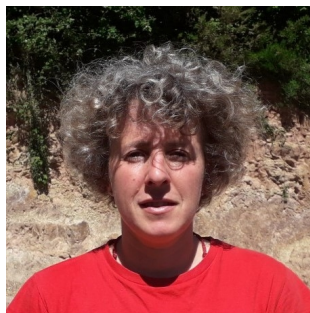
C'est la rentrée !

Cette année nous avons le plaisir de vous présenter deux nouveaux professeurs qui vous proposeront des cours.

Camille, qui assurera un cours le vendredi de 10h00 à 11h30



Esmeralda qui assurera un cours le vendredi de 18h30 à 20h

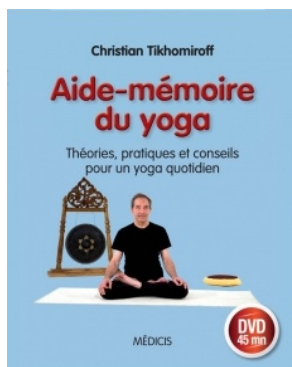


Vous pouvez découvrir leurs présentations complètes sur le site internet de l'association :
<https://associationsourcevive.com/>

Le cours de Feldenkrais hebdomadaire qui était proposé par Antoinette Waroquy l'année dernière n'est pas maintenu. Les personnes intéressées peuvent participer à des ateliers qui auront lieu au centre de Pilates.
(plus d'infos auprès de Viviane 06 25 52 16 99)

Nous sommes certains que vous prendrez beaucoup de plaisir à pratiquer le yoga cette année encore et avons hâte de commencer cette nouvelle saison avec vous !

SUGGESTION DE LECTURE :



« Ce livre présente le yoga de façon simple et claire. Il explique 32 postures, 9 respirations, plusieurs séances de relaxation et de concentration ainsi que 17 séances à thème (séance pour favoriser l'élimination du stress, le sommeil, le rééquilibrage énergétique, etc.). Il est abondamment illustré par 78 photos et un DVD de 45 minutes. »
C'est un guide quotidien pour pratiquer le yoga chez soi, à son rythme, et ainsi entretenir ou rétablir une bonne santé. Christian Tikhomirow enseigne le yoga et forme des professeurs depuis plus de 30 ans. Né en 1950, il a été formé au nâtha-yoga en Inde, à Bénarès.

Date à retenir :

Assemblée générale
le samedi 30 novembre 2019 à 11h00

Les activités prévues par l'association :

**Concert de chants sacrés et mantras le
samedi 19 octobre à 20h30**



« Les chants sacrés et les mantras chantés sont comme un yoga. Ils libèrent le mental du brouhaha incessant des pensées et donnent accès à un espace de joie, de pureté et de paix intérieure, présent en chacun. »

**Venue de Christian TIKHOMIROFF
Les 7 et 8 décembre 2019**

plus d'informations à venir sur le site internet

Yoga aérien avec Camille Buchy

les samedi 5/10 et 30/11 (date à définir sur
Novembre)

de 14h30 à 16h et 17h30 à 19h-
Plus d'infos : 06 03 51 40 96

Access Bar - Anne Desfontaine

les mardi 8/10 , 5/11 , 10/12
Plus d'infos : 06 08 50 16 85

Atelier méditation avec Didier Eudes :
Le samedi 23 novembre de 14h30 à 17h30

Autres activités :

Cours et stages de Pilates

Ateliers Feldenkrais

Consulter le site
<http://studioposture-fontenay.fr/>
06 25 52 16 99



Petite pensée à méditer...

"En faisant scintiller notre lumière, nous offrons inconsciemment aux autres la permission d'en faire autant."

Nelson Mandela