



# Ateliers à thèmes APPROFONDISSEMENT DU YOGA

**Animés par Capucine Renard**

*(professeur de yoga et gestalt-thérapeute)*

Une fois par mois, ces ateliers à thème permettent d'**approfondir la compréhension théorique et la pratique du Yoga autour d'un thème particulier**. Ils sont réservés à des pratiquants réguliers de Yoga, adhérents ou non de Saule Rieur

- 7 octobre : Autour de la colonne vertébrale
- 11 novembre : Yama et Niyama, bases du Yoga
- 9 décembre : Le Mental et son fonctionnement
- 20 janvier : La ceinture pelvienne, base de l'enracinement
- 10 février : Masculin-féminin, faire vivre les polarités en nous
- 9 mars : La ceinture scapulaire et le membre supérieur, outils de l'engagement dans l'action
- 6 avril : Yoga au féminin sacré
- 4 mai : Autour du lâcher prise

**À SUCY-EN-BRIE**

130 rue de Boissy

**1 SAMEDI PAR MOIS**

de 15h à 18h30

7 oct • 11 nov • 9 dec  
2023 • 20 janv • 10 fév  
• 9 mars • 6 avril •  
4 mai 2024

**30 À 50 €/séance**

Inscription obligatoire de préférence 5 jours avant la séance

**CONTACT ET INSCRIPTIONS**

capucinerenard@free.fr  
09 52 19 27 61



**SAULE RIEUR**