

Antenne administrative
6 rue du Général Ganeval
67000 STRASBOURG

Tél. 06.62.29.60.21
03.88.23.61.69

www.ahyda.net
www.hatha-yoga.net

Siret n° 41449534100039

Madame, Monsieur,
Cher(e) membre,

Afin de bien commencer l'année et de nous remettre en forme, l'association vous propose deux stages, avec Marie-Christine,

- le samedi 16 janvier 2010, salle multifonctions de l'Université de Haute Alsace à Colmar, de 10h00 à 13h00
- le dimanche 17 janvier 2010, dojo du gymnase du Bon Pasteur, 6 Boulevard Jean Sébastien Bach à Strasbourg de 10h00 à 13h00.

Ces stages sont réservés aux membres inscrits.

Thème :

« Les grands éléments servent à suggérer des états (stabilité, fermeté, enracinement, encrage...) sur lesquels les yogins s'appuient.

Quelle vérité essentielle se trouve exprimée à travers la métaphore de l'élément « Terre » ?, la bien-nommée porteuse, mouvante, celle qui contient les trésors... »

Pratique posturale, respiratoire, concentrative (calligraphie), méditative et créatrice (travail de la terre), relaxation.

Inscrivez-vous dès à présent, avec votre règlement de 15€ par stage par chèque bancaire à l'ordre d'AHYDA.

Nom et Prénom	samedi 16 janvier 2010 10h00 - 13h00 15€ en chèque à l'ordre AHYDA	Dimanche 17 janvier 2010 10h00 - 13h00 15€ en chèque à l'ordre AHYDA

(*) Les dates seront confirmées sur les sites web de l'association. En cas d'annulation les inscriptions seront retournées.