



## Association ANAHATA

263 chemin du Clu 74230 DINGY St CLAIR

☎ 04 50 32 78 95

🌐 [www.anahata74.fr](http://www.anahata74.fr) / [anahata74@wanadoo.fr](mailto:anahata74@wanadoo.fr)

# Cours et ateliers de Kundalini Yoga 2017-2018

**Nota :** Pour les cours et ateliers qui ont lieu à la MJC NOVEL à Annecy et les cours qui ont lieu au Foyer d'animation de THONES, merci de vous inscrire directement auprès de l'accueil de ces 2 structures. Pour les autres activités, merci de vous inscrire auprès de Claire ou Dominique PUVILLAND (04 50 32 78 95).

## A) ANNECY – MJC NOVEL

Démarrage des inscriptions à l'accueil de la MJC pour la saison 2017-2018 : vendredi 1er septembre 2017

### Horaires de l'accueil :

- lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h30 à 19h.
- mercredi de 10h à 12h.
- samedi 9 septembre de 9h30 à 12h.
  
- Téléphone de l'accueil : 04 50 23 06 12.
- E-mail de l'accueil : [accueil@mjcnovel.fr](mailto:accueil@mjcnovel.fr)
- Site de la MJC : [www.mjcnovel.fr](http://www.mjcnovel.fr)

## Cours hebdomadaires :

- **25 séances** de 1h30 (Sauf pendant les **vacances scolaires**).
- Tarif : **223 €** pour les Annéciens / **238 €** pour les extérieurs.
- Dans la limite des places disponibles, possibilité de suivre un cours d'essai **gratuit** et, pour les cours de Dominique, de s'inscrire en cours d'année.
- Les cours de **Claire** débutent le **lundi 11 septembre**, le **mercredi 13 septembre** matin et le **jeudi 14 septembre 2017**.
- Les cours de **Dominique** débutent le **mercredi 13 septembre 2017** après-midi.

### 1. « Kundalini Yoga pour tous » avec Dominique et/ou Claire

- Le Kundalini Yoga, un yoga joyeux et dynamique, vous apportera à la fois énergie et détente, concentration mentale et paix intérieure. Au programme : s'activer par des postures dynamiques et des respirations puissantes, maîtriser son mental par la concentration, la relaxation et la méditation, vibrer grâce à l'énergie des mantras et du gong.
- Cette année, nous travaillerons à instaurer et maintenir la **PAIX INTÉRIEURE** face au fracas du monde actuel.
- 3 cours le **mercredi** aux horaires suivants : 10h15 - 11h45 (Nouvel horaire avec Claire) et 17h30 – 19h / 19h15 – 20h45 avec Dominique (Salle Freud).
- Des sadhanas matinales seront proposées aux élèves des cours de Claire et Dominique. Les dates et les lieux seront communiqués pendant les cours.



## Association ANAHATA

263 chemin du Clu 74230 DINGY St CLAIR

☎ 04 50 32 78 95

🌐 [www.anahata74.fr](http://www.anahata74.fr) / [anahata74@wanadoo.fr](mailto:anahata74@wanadoo.fr)

### 2. « Kundalini Yoga pour la Femme » avec Claire

- Yoga, enseignements et art de vivre yogique au féminin, tels que transmis par Yogi Bhajan, pour nourrir et soutenir notre nature profonde, développer un plus grand sens de notre identité en tant que femme et nous relier à la source de notre sagesse et de notre pouvoir.
- 2 cours le **lundi** aux horaires suivants : 17h15 – 18h45 et 18h45 – 20h15 (Salle Freud).

### 3. « Relaxation et Méditation yogiques » avec Claire

- Se relaxer, c'est se libérer de ses tensions physiques et mentales. Cela permet de se reconnecter au plus profond de soi, à son être véritable. Là, débute la méditation. Apprenez à arrêter l'activité automatique du mental et découvrez en vous-même un espace intérieur de paix, de sérénité et de joie profonde.
- 2 cours le **jeudi** aux horaires suivants : 17h15 – 18h45 et 18h45 – 20h15 (Salle Freud).

### Les ateliers « Kundalini Yoga et Gong » avec Claire et Dominique (à Novel) :

Venez expérimenter la diversité et la richesse des techniques du Kundalini Yoga et la puissance de relaxation du gong. Vous prendrez conscience de vos forces intérieures et vous les mettrez au service de votre mieux-être quotidien.

- 2 ateliers : les samedis **14 octobre 2017** et/ou **20 janvier 2018**, de 15h à 18h.
- Tarif pour un atelier : **31 €** pour les Annéciens et **63 €** pour les extérieurs.
- Voir également ci-après les 2 mêmes ateliers organisés à **Thônes**.

## **B) THONES - FOYER D'ANIMATION ET DE LOISIRS**

**Démarrage des inscriptions : à partir du 6 juin 2017, sauf pendant la période de fermeture du Foyer du samedi 5 août au dimanche 27 août 2017.**

**Horaires de l'accueil :**

- Lundi / Mardi / Vendredi : de 14h00 à 18h
- Mercredi : de 9h à 11h et de 13h30 à 18h30
- Jeudi : de 8h30 à 12h et de 14h00 à 18h
- Téléphone de l'accueil : 04 50 02 00 76.
- E-mail de l'accueil : [contact@foyerdanimation.com](mailto:contact@foyerdanimation.com)
- Site du Foyer : [www.foyerdanimation.com](http://www.foyerdanimation.com)

### Cours hebdomadaire de « Kundalini Yoga pour tous » avec Dominique

Le contenu des cours est identique à celui de la MJC NOVEL tel que décrit ci-dessus.

- Les cours ont lieu tous les **lundis** de 18h45 à 20h15, dans la salle polyvalente du Foyer d'animation (au 1er étage).
- Ils débutent le lundi **18 septembre 2017**.
- Il y aura **25 cours** de 1h30 dans l'année, sauf pendant les vacances scolaires.
- Possibilité de suivre un cours d'essai **gratuit** et de s'inscrire en cours d'année.
- Tarifs : **175 €** à l'année + **16,20 €** d'adhésion au Foyer.



## Association ANAHATA

263 chemin du Clu 74230 DINGY St CLAIR

☎ 04 50 32 78 95

🌐 [www.anahata74.fr](http://www.anahata74.fr) / [anahata74@wanadoo.fr](mailto:anahata74@wanadoo.fr)

### Les ateliers « Kundalini Yoga et Gong » avec Claire et Dominique (à Thônes) :

Venez expérimenter la diversité et la richesse des techniques du Kundalini Yoga et la puissance de relaxation du gong. Vous prendrez conscience de vos forces intérieures et vous les mettrez au service de votre mieux-être quotidien.

- **2 ateliers** : les samedis **18 novembre 2017** et/ou **17 mars 2018**, de 15h à 18h.
- Tarif pour un atelier : **30 €**.
- Les inscriptions se font directement auprès de **Dominique** ou **Claire** :  
04 50 32 78 95 / [dominique.puvilland@wanadoo.fr](mailto:dominique.puvilland@wanadoo.fr).
- Voir ci-dessus les 2 mêmes ateliers organisés à la **MJC NOVEL à Annecy**.

### C) DINGY St CLAIR

#### « Relaxation et Méditation yogiques » avec Claire

- **12 ateliers** de 2 heures le mardi de 9h30 à 11h30 d'octobre 2017 à début avril 2018.
- S'inscrire directement auprès de **Claire** au 04 50 32 78 95 ou lui écrire à l'adresse suivante :  
[claire.puvilland@wanadoo.fr](mailto:claire.puvilland@wanadoo.fr).