



**DIMANCHE 31 JANVIER 2016**  
**STAGE** avec les associations  
**PLENITUDE** et  
**CORPS ET MOTS**

**HATHA YOGA** avec Véronique Labergère,  
Nelly Thuilleras, et Véronique Boizanté Gaye  
de 9h30 à 12h30

pratique corporelle des postures ou asanas, du souffle  
ou pranayama et de l'esprit « intériorisation »

**INITIATION à la RELAXATION COREENNE**  
animé par Jean-Jacques Sierra  
de 14h30 à 16h45



**La relaxation coréenne ou massage coréen** se pratique à deux, au sol. Elle permet d'accéder à une détente musculaire et mentale par des sollicitations douces des membres et des articulations. On impulse des vibrations qui se propagent dans tout le corps donnant une sensation de globalité.

Elle permet de détecter les tensions inconscientes et de favoriser leur disparition. C'est un éveil aux sensations corporelles, une méthode ludique avec des gestes simples qui

peuvent être facilement utilisable au quotidien.

**LIEU : Dojo de CALMONT** avenue de Mazères

**PRIX DU STAGE : 10€**

**Repas partagé à la salle Camille Fines de Calmont**

**Inscription : 06 51 35 22 94**