

# YOGA

« Les accessoires : indispensables du Yoga »

animé par **Pauline Racine**



Grâce à cet atelier, nous explorerons ensemble comment, par l'utilisation des blocs, des sangles, des chaises, des coussins et d'un peu d'imagination, chacun peut transformer sa pratique en profondeur et accéder aux bienfaits des postures.

En yoga, les accessoires permettent à chacun, quel que soit son âge, son niveau ou son état de trouver le chemin pour entrer dans une posture. Nous verrons donc comment ces accessoires peuvent devenir indispensables à tous ceux qui chez eux ou en cours veulent faire progresser leur pratique.



**Pauline RACINE** est diplômé de YogaWorks®. La méthode YogaWorks® présente l'avantage d'être accessible à un très grand nombre de personnes car elle s'adapte aux nécessités et aux aptitudes de chacun. Les postures, même dynamiques, se font en douceur avec une prise de conscience accentuée pendant la pratique. C'est une méthode dynamique, équilibrée, accessible, organisée qui vise à développer une plus grande conscience corporelle.

## INSCRIPTION

☐ vendredi 15 juin 2018

**Lieu :** Centre Tao Paris - 144 bd de la Villette - 75019 Paris

**Horaires :** de 19h à 20h30

### **Participation :**

25 € pour les membres du Centre Tao Paris

30 € pour les non membres du Centre Tao Paris

### **Je M'INSCRIS :**

J'envoie un chèque de 50 % ou de la totalité, soit ..... euros à l'ordre de :  
Mouvement 19 adressé au Centre Tao Paris 144, Bd de la Villette 75019.

\* non remboursable en cas de désistement.

Nom : ..... Prénom : .....

email : .....

tél. : ..... Mob : .....