

PORTES OUVERTES

à la Maison de la Femme à Lausanne

(www.maisondelafemme.ch)

Samedi 7 septembre

Yoga tibétain & Bijas mantras, Méditation avec les bols chantants, Yoga des sons, Chant de mantras

. Cercle de tambours

Entrée libre

Les Portes ouvertes auront lieu de 14h00 à 20h00 pour célébrer mes 15 années de présence et de soutien à la Maison de la Femme.

La participation aux ateliers est libre avec chapeau à la sortie

Programme des ateliers proposés

14h00 – 14h50 - Atelier A

Yoga tibétain/ Lu Jong et Bijas mantras

15h00 – 15h50 – Atelier E

Méditer avec les bols chantants tibétains

(bols mis à disposition)

16h00 – 16h50 – Atelier F

Yoga des Sons

18h00 – 19h00

Chants de mantras Atelier G

19h00 – 20h00 Atelier H

Cercle de Tambours

Il est possible de participer à plusieurs ateliers. Il est cependant conseillé de ne **pas suivre deux ateliers à la suite** afin de permettre à votre corps et à votre esprit d'intégrer les effets bénéfiques de la pratique suivie

Suite aux Portes ouvertes, il vous sera possible de suivre les mardis des cours de 50 min. donnés à la Maison de la Femme au tarif de Fr. 25.-, respectivement Fr. 20.- avec un abonnement pour cinq séances valable une année.

Informations et inscription : www.yoga-des-sons.ch