

Réveil du corps – Pour tous !

SESSION HIVER 2014 - du 27 janvier au 6 avril (10 sem.)

COURS GRATUITS : mardi 14 et mercredi 15 janvier 2014



MARDI	MERCREDI	ATELIERS SAMEDI
Réveil du corps 7h30 à 8h45		Réveil du corps 15 fév, 15 mars, 26 avril de 9h à 12h, 50\$
	Réveil du Corps 18h15 à 19h45	

Réveil du Corps: Prendre un temps pour soi, se connecter à son corps, à son être et à son état d'esprit. La vie sédentaire nous amène à être statiques et très souvent dans une position assise. Ce cours vise à libérer les raideurs du corps et à retrouver une aisance dans chacune des articulations. L'emphase sera mise sur les articulations des hanches et des épaules. Retrouver la liberté dans son corps afin d'être disposé à mener ses activités.

Tarifs – Réduction de 10% avant le 27 janvier 2014

Cours 1h30 = 180\$, avant 27 janv.=160\$ et 140\$ pour étudiants en Bharata Natyam

Cours 1h15 = 150\$, avant 27 janv.=135\$ et 120\$ pour étudiants en Bharata Natyam

INSCRIPTION : présentez-vous 20 min. avant les cours ou tout de suite après les cours. Ou envoyez un chèque par la poste au nom de Ginette Dion, et ce, avant le 27 janvier à l'adresse suivante: 10 avenue des Pins ouest, #228, Montréal, Québec, H2W 1P9.

INFORMATION : sattvikayogaiyengar@gmail.com / www.sattvikadanse.org