

## Cours de Hatha Yoga

Diplômée depuis 1995 de l'école de yoga de Van Lysebeth, de la lignée de Swami Sivananda, je poursuis depuis 29 ans ma pratique du yoga, yoga du chant, mantra intégré par le geste dansé et les mudras, yoga nidra, méditation ... Et aujourd'hui plus particulièrement au Centre védantique de Gretz-Armainvilliers en région parisienne.

C'est cette pratique riche d'expériences que je vous propose de vivre.

### Cours d'essai gratuit

#### Cours à Tressin 59152

Vendredi de 19h00 à 20h15

**Reprise le 13 septembre 2024**

Salle polyvalente, salle du haut,  
1 rue du stade

Tarif 210€/an soit 70€/trimestre + 10€  
d'adhésion.

#### Cours à Sailly-lez-Lannoy 59390

Proposés par l'E.S.C.A.L

Mardi de 9h30 à 10h45

Mercredi de 17h45 à 19h00  
et de 19h15 à 20h30

**Reprise le 10 septembre 2024**

Salle des Saules, rue des 3 frères Lefebvre  
Tarif 190€/an\* + 6.50€ d'adhésion.

Matériel à apporter : tapis, plaid, coussin ou petit banc.

**Attention** : pas de cours pendant les vacances scolaires

\* Paiement en plusieurs chèques

*Anim' et Vie*

Yoga et chemin de voix



L'association  
**fête ses 21 ans**  
**le dimanche 9 mars 2025**  
(+ d'infos sur le site)

**Association Anim' et Vie**

**Corinne Douterluingne**

Professeur de yoga

Transmettre un art du corps et de la voix

3 cour Boussemart - 59510 HEM

**06 75 29 96 66**

[asso.animetvie@orange.fr](mailto:asso.animetvie@orange.fr)

**Dominique Tisserand**

Musicien professionnel, chef de chœur,  
création d'espaces sonores

**06 64 35 19 59**

[d.tisserand59@yahoo.com](mailto:d.tisserand59@yahoo.com)



[www.animetvie.com](http://www.animetvie.com)

*Anim' et Vie*



*Association de*  
**Yoga**



**2024 - 2025**



**Yoga, Respiration, Relaxation,**

**Méditation, Mantra**

**Geste dansé et Mudra**

**Ateliers, Prestations, Concerts**



[www.animetvie.com](http://www.animetvie.com)

## Concerts méditatifs

**Cycle de 7 concerts autour des chakras d'octobre 2024 à juin 2025, à vivre dans la continuité ou en participant aux séances de votre choix.**

Dans un premier temps, nous abordons la respiration, la conscience du corps et la visualisation du parcours proposé sur les chakras et celui du jour, qui est, en particulier, relié à une note, une couleur, à des mots clés ...

Ensuite, nous créons un bain sonore fait de cordes, de flûtes, de percussions, de bols en cristal et tibétains, de gongs, de voix, de chants, etc. qui va de plus en plus profond pour remonter dans la légèreté et le calme.

Cette relaxation/méditation sonore permet d'entrer dans un état de conscience unifié qui ouvre à toutes les expériences de joie, de paix, de santé, de mieux-être et d'amour.

### Lieu : Tressin

Salle polyvalente, salle du haut  
1 rue du stade 59152 Tressin

#### Les vendredis :

**11 octobre, 29 novembre 2024,  
17 janvier, 14 mars, 25 avril, 23 mai et 27 juin  
2025 de 19h00 à 21h00.**

La séance est suivie d'une collation en relation avec la couleur du jour.

Tarif à l'unité 30€ - Tarif de soutien 40€  
Cycle de 7 séances 150€  
+ adhésion annuelle à l'association 10€

## Chant et Mantra

**Cycle de soirées, du 4 octobre 2024 au 4 juillet 2025.**

Chanter des mantras c'est vivre une expérience profonde de l'effet du son.

Lors de ces séances, seuls **l'harmonie des voix** et **l'équilibre entre corps et mental** sont à l'œuvre, dans la chaleur du cœur. Un état méditatif peut alors s'installer. Libre à chacun d'y associer une dimension spirituelle.

*"L'expérience centrale du mantra est l'épanouissement du cœur".* Propos inspirés de Muz Murray (Ramana Baba) par qui nous avons été initiés.

Tout le monde est bienvenu à ces soirées.

Matériel à apporter : un coussin ou un petit banc (chaises sur place, si besoin).

### Lieu : Tressin

Salle polyvalente, salle du haut  
1 rue du stade 59152 Tressin

**Les vendredis de 20h30 à 22h00**

**4 octobre, 15 novembre et 6 décembre 2024  
10 janvier, 7 février, 4 avril, 16 mai et 4 juillet 2025**

**Participation aux frais en conscience et adhésion annuelle à l'association 10€**

**Inscription et participation régulière souhaitées ou selon vos possibilités.**



## Ateliers en demi-journée

- Yoga et chant
- Yoga, Mudra et Mantra intégré par le geste dansé
- Yoga et relaxation profonde (yoga nidra)
- Yoga et saisons

## Prestations et concerts

- Concert méditatif sur les éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Espace)
- Concerts de mantras et/ou de chants sacrés du monde (voir site, onglet chant et mantra) suivi ou non d'une participation collective.

## Animations autour du yoga

- Relaxation yoga nidra.
- Chant sacré.
- Mantras (geste dansé avec mudras).
- Autre propositions possibles.

[www.animetvie.com](http://www.animetvie.com)

