

Progression vers l'équilibre



Plus de détails ?

<http://www.lasirene.org>

Tél. 02 41 89 68 04



La Sirène

Association Loi 1901

Formatrice

Anne-Marie Mathieu, diplômée de l'IER - Institut Eva Ruchpaul Paris depuis 1981

Enseignante à l'IER, formation de professeurs de Yoga
Animation d'ateliers d'écriture

Actions récentes et actuelles

Groupe de hatha yoga, MJC du Lude (49)

Cours tous les jeudis, salle municipale de Linières-Bouton (49)

Stages d'été, Saint-Gildas de Rhuy (Golfe du Morbihan)

Enseignement par l'image chaque mois à l'IER (enseignants yoga seulement)

Ateliers «jeux d'écriture»

Actions en projet

Stages « éclair » Hôtel Mercure de Saumur (49)

Stages résidentiels région de Saumur

Une heure pour être bien !

Hatha Yoga

à Saumur

Association La Sirène
49490 Linières-Bouton
Association Loi 1901

Site archéologique d'Anuradapura - Sri Lanka

(c) Cliché Gilles Carbonell



Un moment pour soi, pour se trouver ... ou se retrouver

Cette technique associe postures et respirations afin d'apporter au pratiquant un épanouissement personnel et un mieux-être sur les plans physique et mental.

Grâce à des postures adaptées, faites sans compétition, ni avec soi, ni avec les autres, chacun apprend à accepter ses limites avec humour, à les négocier et à se donner les moyens de mieux vivre.

