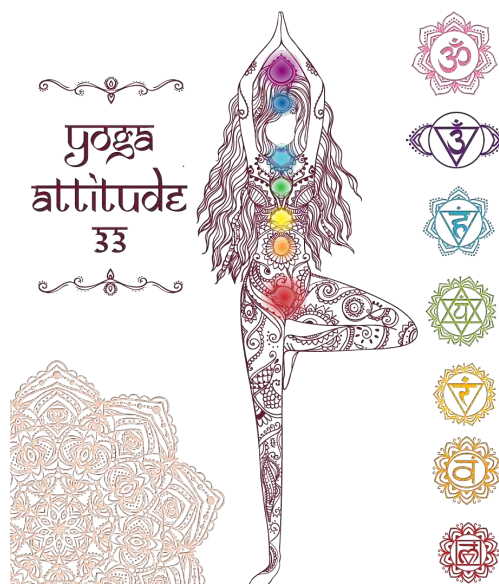


L'Association Yoga Attitude
&
Marianne Mallat-Lassale

vous présentent un stage avec

Boris Tatzky

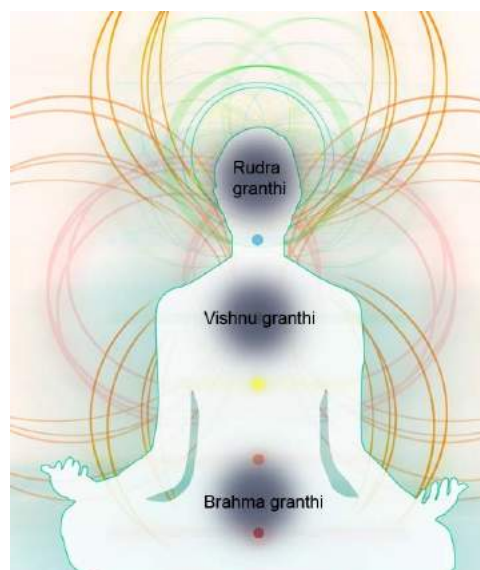


Boris Tatzky est Directeur des Écoles professionnelles de Yoga du Sud-Est et de Rhône Alpes/Auvergne.

Il a reçu pendant plusieurs années, en transmission individuelle, les enseignements de Roger Clerc à Paris et de T.K.V. Desikachar à Chennai (Inde).

Formateur d'enseignants dans plusieurs écoles européennes, il utilise une pédagogie progressive, adaptable à chaque personne, centrée sur la transmission des pratiques liées aux textes fondamentaux du Hatha/Râja Yoga. Président du Conservatoire du Yoga, il est également l'auteur de nombreux articles dans les revues professionnelles du yoga.

www.boristatzky.fr



Le 22 et 23 Février 2020
à la salle des Fêtes de Cissac Médoc

"LES 3 GRANTHI", ÉQUILIBRE DES ÉNERGIES ENTRE LE CŒUR, L'ABDOMEN ET LE CERVEAU

Dans le Hatha-Yoga, les *Granthi* correspondent à trois lieux intérieurs, le ventre, le cœur et le cerveau, dans lesquels les *yogin* cherchent à développer Harmonie, Énergie et Concentration. Nous pratiquerons une pédagogie très progressive avec un ensemble de techniques posturales, respiratoires et mentales, issues du Hatha-Yoga. Nous développerons et commenterons la réalisation des trois états intérieurs propres à ce thème : se recentrer, s'équilibrer et se relier.

Tarif : 135€

Règlement par chèque au nom de Marianne Mallat-Lassale à l'adresse suivante :
L'Atelier de Yoga, 3 rue de Laujac, 33180 Saint-Estèphe

www.yogabymarianne.com

