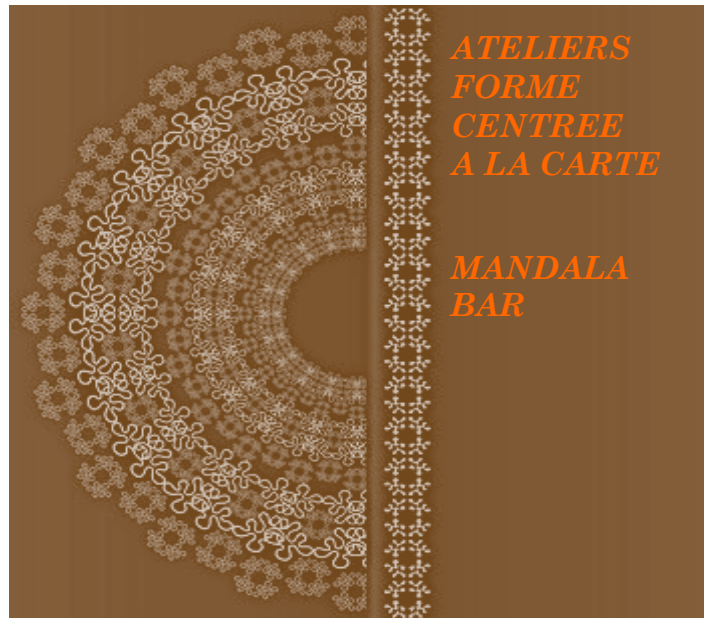




**ASSOCIATION
CINQUIEME
SOUFFLE
SOLUTIONS**

22, Chemin du Moulin 06650 OPIO
TEL 04 93 77 42 15
association@cinquimesouffle.fr



**ATELIERS
FORME
CENTREE
A LA CARTE**

**MANDALA
BAR**

**BODYLOG'IN ® CHAQUE SEMAINE
à la salle polyvalentes à OPIO
AVEC NATACHA JARROUSSE**



**ATELIERS A THEME CHAQUE MOIS
STAGES WEEKENDS ou VACANCES
22 chemin du Moulin à OPIO
AVEC CINQUIEME SOUFFLE**



L'ASSOCIATION CINQUIEME SOUFFLE SOLUTIONS :

A pour objet de soutenir, promouvoir et faciliter toute initiative privée ou public de développement local, de lien social, économique et culturel entre les personnes physiques et/ou les personnes morales en agissant dans le sens de l'économie circulaire, fonctionnelle, sociale-solidaire, créative et collaborative.

Pour ce faire elle organise des rencontres pour les thèmes culturel, économique, et social pour l'accompagnement des particuliers, des entreprises et des institutions au lancement de leurs projets.

Propose des ateliers à thème autour de la remise en forme physique, du développement de la créativité, de la gestion du changement pour un nouveau départ professionnel ou lors du départ à la retraite, de l'orientation professionnelle pour les jeunes, du passage de l'idée au projet pour les créateurs d'entreprises.....

Accompagne des projets RSE, développement durable, artistiques, innovants.....



**ASSOCIATION CINQUIEME
SOUFFLE SOLUTIONS**
22, Chemin du Moulin 06650 OPIO
Tel 04 93 77 42 15
association@cinquimesouffle.fr
Tel 06 81 56 77 86
monique.zriem@laposte.net



YOGA DES PHARAONS MANDALA CHAKRA

« Le yoga de la
parfaite
verticalité »
Chakra sacrée
et chakra du
coeur



STAGE D'ETE ORIGINAL

Il associe deux techniques de méditation, une par le tracé d'un mandala chakra sans connaissance de dessin et une seconde par une séance de yoga Egyptien pour sa qualité de parfaite verticalité et de relaxation à la portée de tous.

Dimanches 12 juillet et/ou 9 août
De 10h00 à 17h00
à OPIO - 22 chemin du Moulin

Co-Animation

Monique Zriem (yoga)

<http://www.physiqueenconscience.org/>

Christine Spiteri (mandala)

<http://www.my-cinquimesouffle.fr>

Groupe de 5 à 12 personnes

Tarif : 60€ 110€ en couple la journée

20€ d'arrhe par chèque par personne

Repas sorti du panier si vous le souhaitez



QUELQUES INFORMATIONS

YOGA DES PHARAONS

MANDALA CHAKRA

YOGA EGYPTIEN

Au départ, sollicité par le domaine de la rhumatologie dans les années 1970, Yogi Babacar Khane oriente sa pratique vers l'exploration de méthodes pédagogiques nouvelles pour rendre le yoga accessible à des personnes dont la souplesse et la mobilité étaient fortement limitées.

Il met au point une synthèse unique entre trois disciplines plus de deux fois millénaires : hatha-yoga de l'Inde, styles internes de kung-fu, yoga de l'Egypte ancienne.

Cette association permet d'aller plus loin dans les asanas tout en protégeant et en fortifiant muscles et articulations, en prévenant lombalgies et sciatiques.

MANDALA CHAKRA

Les mandalas sont des œuvres d'art qui permettent d'accéder à la vision de l'essentielle.

C'est ainsi que tout ce qui figure dans chaque mandala n'est pas un hasard.

Chaque détail exprime une particularité importante, capable de vous aider à mieux comprendre le sens et le pouvoir attribué à chaque chakra majeur. Les savants artistes yogis de l'époque les ont consignés dans des textes sacrés hindous. **Chakra** en sanscrit veut dire "Roue"



ASSOCIATION CINQUIEME SOUFFLE SOLUTIONS

22, Chemin du Moulin 06650 OPIO

Tel 04 93 77 42 15

association@cinquimesouffle.fr

Tel 06 81 56 77 86

monique.zriem@laposte.net

FICHE D'INSCRIPTION

YOGA DES PHARAONS

MANDALA CHAKRA

PRENOM :

NOM :

ADRESSE /ADRESS :

TEL:

MAIL :

FORMULE RETENUE

Dimanche 12 juillet

Dimanche 9 Août