

**Samedi 11 février et  
Dimanche 12 février 2012,**  
**respire** organise un stage de  
**YOGA traditionnel,**  
**Kriyas et yoga du son,**  
*animé par Aline Pichon*



*Aline Pichon*

*Programme du stage*

---

**Samedi**

Introduction sur le yoga traditionnel suivie d'une pratique : kriyas, postures, concentration

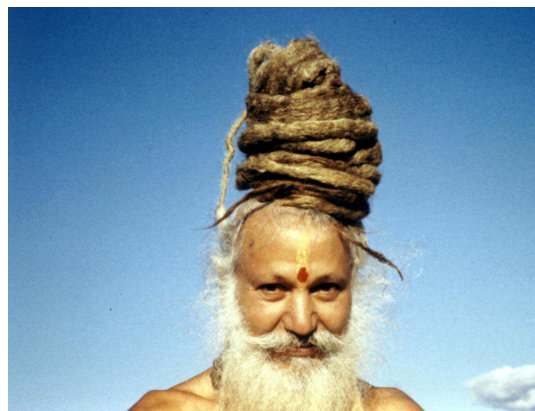
**Dimanche**

*Matin : Kriyas (venir à jeun)*

*Après-midi : Les fondements philosophiques du yoga traditionnel. Compréhension des Nyamas – Yamas afin de développer une pratique personnelle juste. Pratique de Yoga du son.*

20 ans de pratique du yoga. Aline fait ses débuts à l'Ashram Divya Niketan. Après 6 ans de pratique, elle commence une formation à l'Institut du Yoga Traditionnel de Toulouse. Elle y reste 10 ans afin d'approfondir cet enseignement. Cette école est dirigée par Sri Bola, lignée shivaïte initiée à Tapovan dans l'Himalaya. Aline obtient son diplôme de yoga traditionnel.

Elle est formée par ailleurs par Sri Sri Sri Satchidananda, grand Yogi Muni de Madras, spécialisé dans les Kriyas (actions purificatrices). Récemment, diplômée de l'Institut des Arts de la Voix, dirigé par Patrick Torre, comme Professeur de Yoga du Son.



**respire**

**Association rosnéenne pour le Yoga,  
la connaissance et la pratique des savoirs et disciplines  
du bien-être dans les cultures du monde**

## Horaires :

samedi : 14 h à 17 h – dimanche : 10 h à 12 h et 14 h à 17 h 30

**Venez avec un tapis et un coussin ferme, et des vêtements souples**

*Il est possible de déjeuner sur place : apporter son pique-nique... mais il n'y a pas de matériel pour réchauffer.*

## Frais de participation

**90 € le stage (50 € pour les pratiquants de RESPIRE, l'association complétera) à l'ordre de Samapati**

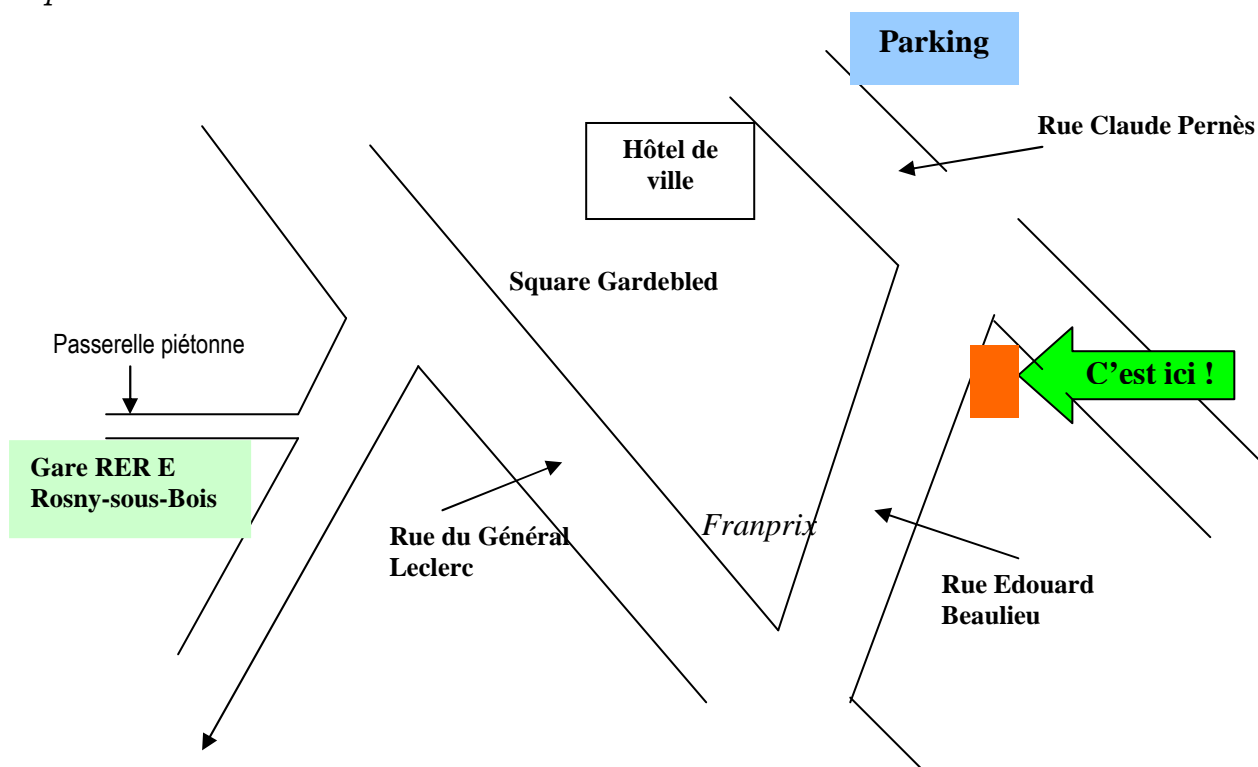
## Lieu

**Salle Madeleine Barjac, 26 rue Edouard-Beaulieu à Rosny-sous-Bois**

## Comment s'y rendre

**RER E : station Rosny-sous-Bois.** A 12 minutes de la gare du Nord (Magenta), 16 minutes de Saint-Lazare. La salle Madeleine Barjac se situe à 3 minutes à pieds de la gare. Depuis une gare située entre Paris et Rosny, prendre le wagon de queue. A Rosny, monter vers la passerelle piétonne, la prendre sur la droite. Prendre ensuite sur la gauche, puis la rue du Général Leclerc sur la droite, traverser et remonter la rue Edouard Beaulieu qui prend au coin du Franprix. La Salle Barjac est en haut de la rue, sur le trottoir de droite.

**Si vous venez en voiture :** en rentrant dans Rosny, chercher la Mairie. Un parking est accessible en face de l'Hôtel de Ville. La salle Barjac est à deux minutes à pieds de ce parking. Remonter la rue Claude Pernès (qui passe entre la Mairie et le parking) et prenez la première rue à droite.



## Pour nous joindre :

☎ respire 73<sup>ter</sup> impasse Rochebrune - 93110 Rosny-sous-Bois - ✉ [respire.yoga@gmail.com](mailto:respire.yoga@gmail.com)

**Anne : 06 03 93 20 60**

N° SIRET : 504 443 540 00019 – APE : 9499Z - Association Loi de 1901 – Adhérent FFEPMM