

E. P. R. A.  
Ensemble Pour la Relation d' Aide  
[www.psychologie-pays-de-gex.net](http://www.psychologie-pays-de-gex.net)

## VOUS PROPOSE



### ATELIER DE VINYASA YOGA

Le mot Yoga provient du mot sanskrit yug, qui signifie joug, terme indiquant une union, une unité, une harmonie, un équilibre entre la conscience et les manifestations externes et internes. Ainsi, le terme de yoga recouvre la connaissance de soi, la compréhension, la prise de conscience et pour l'ultime accomplissement, l'union avec la conscience universelle.

**SAMEDI 19 NOVEMBRE / 10H00 à 12H00**

**Par Sabine SOURNY MASSONNET**

Elle a débuté la danse à Genève, elle s'est ensuite investie de manière quotidienne à Grenoble et Paris.

Ses formations lui ont permis de pratiquer différentes techniques de danse (classique, jazz, claquettes, contemporain) et d'accroître ses connaissances dans les domaines de l'anatomie et de la physiologie, de l'histoire de la danse et de la musique.

En parallèle, Sabine Sourny Massonnet s'est intéressée à plusieurs méthodes de travail corporel, en particulier au Vinyasa Yoga. Elle s'est alors formée à la Fédération Française de Yoga à Paris. Aujourd'hui diplômée, elle enseigne le yoga en France et à l'étranger.

### PROGRAMME

L'atelier débute par un cours de vinyasa yoga. Celui-ci commence par un travail de respiration (pranayama) pour se connecter à son état physique et émotionnel de l'instant.

Il continue par un enchaînement de postures (asanas) coordonné à la respiration. Le cours se termine par un temps de relaxation pour atteindre un état de repos global.

La 2<sup>ème</sup> partie de l'atelier se poursuit par un travail en binôme afin d'affiner le placement et la sensation du corps dans la posture.

**MATERIEL** : vêtement confortable et chaud, un tapis

**TARIF** : 20 euros

**LIEU** : 1373 rue du Sénateur Fouilloux 01 280 Prévessin-Moens Brétigny (parking en face)

### INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Sabine SOURNY MASSONNET / +33 (0)6 80 74 76 43 / [contact@yogin.ch](mailto:contact@yogin.ch)