

**BaBa Yoga,**  
**vous propose pour la Saison 2017-2018**  
**A Mâlain, les samedis**  
**Salle de motricité de l'école maternelle**

**Présentation gratuite des activités le Samedi 9 septembre 2017**

**9h30-10h45: Yoga traditionnel** : une tenue souple / un tapis / une couverture

**11h-11h45 : Téhima** ou « Yoga dansé des lettres hébraïques » : une tenue souple

**Possibilité d'inscription à l'issue**

**Cours de Hatha Yoga de l'école Sivananda**

**Adulte - Adolescent : 9h30 – 10h45 / 55€ par trimestre**

**Enfant de 9 - 13 ans : 11h – 12h / 40€ par trimestre**

*La pratique du Yoga apporte légèreté et souplesse grâce à la mise en mouvement consciente du corps coordonné au souffle.*

*Au fur et à mesure, le mental s'apaise et la disponibilité au moment présent se fortifie.*

**Pour tout renseignement : [Katy Lequin](#) au 06.85.26.73.17**

**Cours approfondi de Téhima, ou «Yoga dansé des lettres hébraïques»**

**1er samedi du mois / de 14h à 16h / 45€ par trimestre**

7 oct. / 4 nov. / 2 déc. / 6 janv. / 3 fév. / 3 mars / 7 avril / 12 mai / 1 juin

**Renseignements auprès de : [Cécile Lévy](#) au 06.70.95.91.96**



*La Téhima est une pratique gestuelle douce et méditative. Créée par Tina Bosi, cet ensemble de chorégraphies pour chacune des 22 lettres hébraïques travaille en douceur sur l'allongement et la respiration des tissus. Le travail du corps est enrichi de la symbolique des lettres.*