

Programme

Conférence-Démonstration de Shadow-Yoga (Chaya-Yoga)

Vendredi 21 Août à 19h

*Entrée libre pour les femmes, présence obligatoire pour les participantes au stage

Stage -Atelier

Samedi 22 Août de 7h30 à 9h30 et de 16h à 18h

Dimanche 23 Août de 7h30 à 9h30

Cours de cuisine japonaise diététique

Dimanche 23 Août 11h à 13h et repas

Lieu

Au Mas des Aires à Cornillon-Confoux (derrière la médiathèque)

Tarif

Week-end complet : 120€

1 Cours de cuisine : 20€ *compris pour les participantes

Contact, Renseignements et inscriptions

Eriko Renaud

Association Musicadanse

5, place de la mairie 13250 Cornillon-Confoux

04 90 57 60 91

musicadanse@free.fr

<http://musicadanse.free.fr>

Qu'est ce que le Shadow Yoga?

Le Shadow Yoga a été créé à la fin des années 1990 par le maître Natanaga Zhandor.

Cette nouvelle forme de yoga s'appuie sur les principes du Hatha Yoga.

Avec ces longues phrases d'échauffement, le Shadow Yoga apporte une relaxation intense et la vitalité.

Pourquoi pour les femmes?

Le travail du Shadow Yoga apporte une meilleure circulation, et agit sur les faiblesses physiques et mentales chez toutes les femmes.

Pendant ces ateliers, nous allons aussi apprendre comment améliorer les cycles menstruels.

Cela procure un bien-être dans la vie quotidienne des femmes.



Akiko UEDA

Elle pratique le yoga depuis plus de 20 ans et enseigne depuis 1993.

Elle étudie le Shadow-Yoga depuis 1998 avec le Maître NATANAGA Zhandor (Shandor Remete).

Professeur reconnu dans les styles Oki-Yoga, Kundalini-Yoga, Hatha-Yoga, Shivananda-Yoga, Prénatal-Yoga et Baby-Yoga.

Elle a suivi des séminaires au Japon, aux Etats-Unis, en Inde, en Australie et en Europe.

Elle a étudié les massages Japonais et Thaïlandais, la polarity-thérapie, la médecine orientale et le Seitai.

Elle adapte ses leçons aux élèves grâce à sa longue expérience.

Elle évalue avec justesse les besoins et limites de chaque élève.

Inscription

Le paiement à l'avance est nécessaire à la validation de votre inscription.

Le nombre de place étant limité, priorité sera donnée aux personnes ayant versé le montant de l'atelier à l'avance.

Bulletin d'inscription Atelier de Shadow-Yoga

Nom

Tél.

Mobile

E-mail

Adresse

Date

Signature

Paiement par chèque à l'ordre de Musicadanse à envoyer à l'adresse suivante : Musicadanse 5, Place de la Mairie 13250 Cornillon-Confoux
Pour toutes informations complémentaires, merci de bien vouloir contacter Eriko Renaud Tél : 04.90.57.60.91 ou par Mail : musicadanse@free.fr Site : <http://musicadanse.free.fr>

Musicadanse vous propose

Atelier de Shadow-Yoga pour les femmes

Du 21 au 23 Août 2009



Photo: Dan Lindberg

Avec Akiko Ueda
à
Cornillon-Confoux