

## CONFERENCE

Le 10 octobre à 18 H 30  
salle de conférence Quai Gilbert  
St Paul "Le pranayama, contrôle du  
souffle, un outil majeur pour la santé"

## WEEK END

**LE PRANAYAMA : un outil fondamental  
du yoga pour la santé.**

Au cours de ces 2 journées seront présentées la *théorie* du Pranayama, telle que définie par PATANJALI dans les YOGA-SUTRA, les *généralités* sur cette pratique ainsi que les différentes *techniques*. Nous les appliquerons en ateliers et découvrirons leurs *effets* sur la pratique des asanas et au-delà, sur la santé globale.

## STAGE ouvert à tout public

Samedi 11 et dimanche 12 octobre 2014  
de 9 H 00 à 17 H 00

Au centre JACQUES TESSIER  
à la Saline les Bains

Renseignements : 06 92 66 44 93

- N'oubliez pas votre tapis de yoga et un support pour l'assise (coussin...)
- Prévoir un pique-nique pour le midi, restauration sur place possible.

## Professeurs de l'ARY

|                          |                               |   |
|--------------------------|-------------------------------|---|
| ARMOUDOM Régine          | 0692.17.73.48                 | SANT DENIS - SAINT PAUL (dans les écoles)           |
| BENEDICO Ba              | 0692.09.06.61                 | SANT LEU  |
| BERNABE Sylvie           | 0262.43.01.78/0692.31.85.25   | PLATEAU CAILLOU - LE GUILLAUME                      |
| BIGORNE René             | 0262.88.36.47 / 0692.90.89.73 | LE TAMPON   |
| BISSON Alexandra         | 0262.46.77.86 / 0692.20.54.40 | SANT DENIS  |
| CASSAM-CHENAI Roumana    | 0262.96.09.23 / 0692.66.44.93 | SANT PIERRE   |
| DONGUY Cécile            | 0262.38.52.41 / 0692.77.93.62 | LIGNE DES BAMBOUS                                   |
| DOUYERE Claudine         | 0262.22.91.29 / 0692.87.82.08 | SANT GILLES LES HAUTS - SAINT GILLES LES BAINS      |
| DUBREUIL Cécile          | 0262.34.46.06 / 0692.77.68.85 | SANT LEU  |
| DUCROCO Monique          | 0262.46.77.58 / 0692.82.14.05 | LA SALINE LES BAINS                                 |
| DUPONT Laure             | 0262.32.46.83 / 0692.60.02.72 | LA SALINE LES BAINS - STRAUL LETANG                 |
| DUPUIT DEGUINE Christine | 0262.29.24.12 / 0692.77.26.67 | SANT DENIS  |
| FRUTEAU Rémy             | 0262.88.28.16 / 0692.60.41.90 | LE TAMPON   |
| GRANGE Sandra            | 0262.19.93.87 / 0692.89.66.04 | SANTE MARIE - L'ERMITAGE                            |
| LE BOURHIS Edith         | 0692.63.22.17                 | SANT DENIS - Mias santé - jardin de l'Etat          |
| LOPIN Edvard             | 0262.34.81.36 / 0692.84.69.33 | SANT DENIS - PLAINE SAINT PAUL                      |
| MALATRE Arnaud           | 0693.41.73.74                 | LE TAMPON   |
| MARTIN Françoise et Guy  | 0262.23.66.19 / 0692.22.91.30 | SANT DENIS - LA MONTAGNE                            |
| NAVARRE Camille          | 0262.34.26.64 / 0692.09.98.41 | SANT GILLES - LA POSSESSION                         |
| PATIER Hélyette          | 0262.45.23.68 / 0692.75.72.31 | ETANG SAINT PAUL                                    |
| PROUTEAU Jacqueline      | 0262.38.60.28 / 0692.88.63.03 | RAVINE DES CABRIS - Ligne des Bambous - SAINT LOUIS |
| RANDRANOME Amick         | 0262.37.34.25 / 0692.75.61.86 | RAVINE DES CABRIS - Ligne des Bambous               |
| SANNE André              | 0262.38.62.97 / 0692.48.40.08 | RAVINE DES CABRIS - Ligne des Bambous               |
| TRY Baptista             | 0693.44.45.65                 | SANT PIERRE - SAINT LOUIS - SAINT PAUL              |
| VORNIERE Caroline        | 0262.09.68.24 / 0693.42.24.79 | SANT PIERRE   |

# YOGA



Dr NATESAN  
CHANDRASEKARAN

animera un week-end, les 11 et 12  
octobre 2014

sur le thème du PRANAYAMA

Au centre JACQUES TESSIER  
à la Saline les Bains

CONFERENCE GRATUITE  
Le 10 octobre à 18 H 30  
St Paul Quai Gilbert

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer dès que possible accompagné de votre règlement à :

Roumana Cassam Chenai  
31, rue Luc Lorian - Appt. 16  
97410 St Pierre

Renseignements :  
Tel : 06 92 66 44 93

Merci de rédiger votre chèque à l'ordre de l'A.R.Y. (En cas de paiement échelonné, précisez ).

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE : .....

TEL : .....

EMAIL: .....

Prof. habituel.....

Je m'inscris :                   adhérent - non-adhérent

Week-end tout public..... 80 €  ..... 90€

du 11/12 octobre 2014

Samedi et dimanche de 9 H 00 à 12 H 00 et  
de 13 H 00 à 17 H 00

## l'A.R.Y. vous propose un stage

animé par

### Le Dr N. CHANDRASEKARAN



Médecin allopathe, puis yogathérapeute depuis 24 ans à CHENNAI, il parcourt le monde pour former des professeurs de yogathérapie.

Il a étudié auprès de TKV DESIKACHAR et a été l'un des principaux professeurs de son Centre (KYM) pendant plus de 20 ans.

Son efficacité pédagogique tient à sa double formation de médecin et de professeur de yoga et à sa longue expérience de formateur.

Il a fondé son propre institut : VINIYOGA HEALING FOUNDATION OF INDIA.

Son approche s'intéresse d'abord à la personne et non à sa maladie et l'effort porte sur le traitement de la cause et non du symptôme.

Pour lui, le PRANAYAMA est l'outil le plus puissant de la yogathérapie.

Il animera deux jours de stage sur le thème du PRANAYAMA.

Son enseignement s'adresse à tout public.

Il présentera les fondements théoriques du Pranayama, les principes fondamentaux de cette pratique, et son effet sur la santé.

Les différentes techniques, seront expérimentées sous forme d'ateliers.



## BULLETIN D'ADHESION

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

TEL.....GSM.....

PROF de YOGA habituel : .....

Ci-joint un chèque de 10 euros à l'ordre de l'ARY pour mon adhésion