

Créé en 2007 par Marion Bouillon, le Centre de Yoga Sruthi a pour vocation la pratique du yoga - cours collectifs ou particuliers, en entreprise ou maison de retraite.

D'autres disciplines y sont pratiquées dans ce même état d'esprit tout au long de l'année.



Marion Bouillon est diplômée professeure avancée de l'école Sivananda, elle a étudié en Colombie, dans le Kerala (Inde du Sud), à Vrindavan (Ville Sainte de l'Inde) et fréquente très régulièrement l'ashram Sivananda d'Orléans.

Elle est aussi clowne, magicienne et marionnettiste et a joué un peu partout dans le monde.

Marion Bouillon est aussi présidente de l'association Paix Ahimsa Normandie, qui a pour vocation l'organisation d'évènements et de pratiques favorisant la paix et la non-violence.

## SAISON 2017/2018

### Ateliers & Stages

- Yoga du rire / *Marion Bouillon*
- Yoga Nidra & Bols Chantants  
*Marion & Marc Lanéelle de Être à l'Écoute*
- Méditation de Pleine Conscience  
*Christine Casterouge*
- Marches silencieuses dans la baie du Mont St. Michel, le désert moracain.
- Randonnées silencieuses en Normandie  
*Monique Lemaitre & Marion*
- Yoga Parents & Enfants  
*Noémie Le Fort*
- Perfectionnement de postures
- Pranayama
- Chant
- ClownE et Yoga

### Evènements

- Méga Yoga du Rire, Place de Saint-Sauveur à Caen, 1<sup>er</sup> samedi d'avril
- "Célébrons la Liberté" à Ouistreham le weekend du 8 mai 2018 avec l'association Paix Ahimsa Normandie
- Journée Mondiale du Yoga, cours d'initiation de yoga pour toutes les 21 juin 2018 au Château de Caen
- Concerts
- Conférences



Cours adaptés pour tous niveaux, chacunE étant concentréE sur sa propre pratique et l'écoute de son corps. Accompagnement en fonction de vos besoins personnels et soutien individuel dans votre progression.



Notre élève le plus jeune a 5 ans et la plus âgée a 97 ans !

DU 4 SEPT. 2017

AU 30 JUIN 2018

| JOURS    | HORAIRE               | DUREE            | NIVEAU   | TARIF NORMAL         | TARIF REDUIT         |
|----------|-----------------------|------------------|--|----------------------|----------------------|
| Lundi    | 9h<br>18h<br>19h45    | 1h30             | Tous niveaux                                   | 340€                 | 300€                 |
| Mardi    | 12h30<br>14h30<br>19h | 1h<br>1h30<br>2h | Tous niveaux<br>Tous niveaux<br>+ méditation   | 250€<br>340€<br>370€ | 210€<br>300€<br>310€ |
| Mercredi | 18h<br>19h45          | 1h30             | Tous niveaux                                   | 340€                 | 300€                 |
| Jeudi    | 14h30<br>19h          | 1h30<br>2h       | Séniors / doux<br>Tous niveaux<br>+ méditation | 340€<br>370€         | 300€<br>310€         |
| Vendredi | 18h30                 | 1h30             | Tous niveaux                                   | 340€                 | 300€                 |

- ॐ Premier cours collectif gratuit. Merci de réserver par téléphone ou SMS.
- ॐ Les tarifs à l'année s'entendent pour un cours par semaine donc 35 cours à l'année. Les réductions sont prévues pour plusieurs cours par semaine ou personnes d'une même famille, étudiantEs, chômeurs-euses.
- ॐ Une difficulté d'argent ne peut exclure quiconque d'un enseignement. Il suffit d'en parler, tous les cas sont pris en compte.
- ॐ Le moment présent est toujours bénéfique pour commencer la pratique du yoga, vous pouvez nous rejoindre à tout moment de l'année.

### Yoga pour les Enfants de 5 à 10 ans

|          |               |                                     |           |
|----------|---------------|-------------------------------------|-----------|
| Mercredi | 14h00 - 15h00 | Noémie Le Fort<br>lefort.no@free.fr | 195€ / an |
|----------|---------------|-------------------------------------|-----------|