Centre de Yoga Sruthi

Marion Bouillon
18 rue Savorgnan de Brazza
14000 Caen
Tél. / SMS 06 86 88 69 78
www.centredeyogasruthi.com
facebook.com/centredeyogasruthi
centredeyogasruthi@gmail.com

Accès : Quartier Caen Maladrerie
Bus 3 arrêt Planître ou 8 terminus

Caroline Bergelin - Manche (50)
06 87 74 14 20

Paix Ahimsa Normandie
NON-VIOLENCE

Evènement célébrant la liberté - 8 mai

Cette association est née en septembre 2015.
Son objectif est d'organiser des initiatives :

- promouvoir la culture du respect de la vie et de la non-violence.
- favoriser la pratique du Yoga.
- favoriser des rencontres interdisciplinaires et culturelles.
- éduquer à la paix en s'inscrivant dans l'espace historique particulier à la Normandie.

Ahimsa en sanskrit signifie littéralement « la non-violence » et plus généralement « le respect de la vie ». C'est aussi un concept de la philosophie indienne : la bienveillance. Le mot ahimsa désigne proprement « l'action ou le fait de ne causer de nuisance à nulle vie ».

Centre de Yoga Sruthi • Graphisme – clairedrapier.com • Photos – williamhartmann.com

le yoga pour une meilleure santé physique et psychologique

DU 3 SEPT. 2018 — AU 28 JUIN 2019

CENTRE DE YOGA SRUTHI • 18 RUE SAVORGNAN DE BRAZZA • 14000 **CAEN** • TÉL/SMS 06 86 88 69 78
CENTREDEYOGASRUTHI@GMAIL.COM • **CENTREDEYOGASRUTHI.COM** • FB.COM/CENTREDEYOGASRUTHI

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.*

Caroline Bergelin est présidente de l'association Centre de yoga Sruthi. Elle est diplômée professeure de l'école Sivananda d'Orléans. Caroline est engagée professionnellement dans l'association culturelle le Bazarnaom, où elle est d'un grand soutien pour les artistes depuis de nombreuses années. Elle enseigne le yoga principalement dans la Manche.

- *Cours à Saint-Jean de Daye de 18h à 19h30 les lundis - Familles Rurales*
- *Cours à Saint-Clair sur Elle de 18h à 19h30 les mercredis - Floragym de l'Elle*
- *Cours à Moyon de 18h à 19h30 les vendredis - Familles Rurales*

SAISON 2018/2019

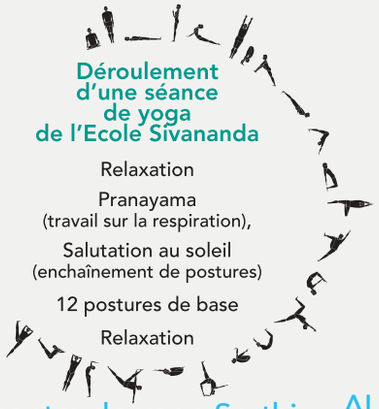
Ateliers & Stages

- Yoga du rire / *Marion Bouillon*
- Yoga Nidra & Bols Chantants *Marion Bouillon*
- Marches silencieuses dans la baie du Mont St. Michel, le désert marocain.
- Randonnées silencieuses en Normandie *Monique Lemaitre (guide conférencière touristique) & Marion*
- Yoga Parents & Enfants *Noémie Le Fort*
- Perfectionnement de postures
- Pranayama
- Chant
- Clown-e et Yoga

Evènements

- *Méga Yoga du Rire le 1er samedi d'avril à Caen*
- *"Célébrons la Liberté"* à Ouistreham le 8 mai 2019
- *Jounée Mondiale du Yoga*, cours d'initiation de yoga pour toustes - juin 2019 au Château de Caen
- Concerts
- Conférences

Cours adaptés pour tous niveaux, chacun-e étant concentré-e 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 la plus jeune a 6 mois et la plus âgée a 98 ans !

DU 3 SEPT. 2018 — Au centre de yoga Sruthi — AU 28 JUIN 2019

JOURS	HORAIRE	DUREE	NIVEAU	TARIF NORMAL	TARIF REDUIT
Lundi	9h 18h 19h45	1h30	Tous niveaux	350 € (5,5 €/h)	320 € (6 €/h)
Mardi	12h30 14h30 19h	1h 1h30 2h	Tous niveaux Tous niveaux + méditation	250 € (7€/h) 350 € (6,6 €/h) 390 € (5,5 €/h)	250 € (7€/h) 320 € (6 €/h) 330 € (4,7 €/h)
Mercredi	18h 19h45	1h30	Tous niveaux	350 € (6,6 €/h)	320 € (6 €/h)
Jeudi	14h30 19h	1h30 2h	Séniors / doux Tous niveaux + méditation	350 € (6,6 €/h) 390 € (5,5 €/h)	320 € (6 €/h) 330 € (4,7 €/h)
Vendredi	18h30	1h30	Tous niveaux	350 € (6,6 €/h)	320 € (6 €/h)

- Premier cours collectif gratuit. Merci de réserver par téléphone ou SMS.
- Les tarifs à l'année s'entendent pour un cours par semaine soit 35 cours à l'année. Les réductions sont prévues pour plusieurs cours par semaine ou personnes d'une même famille, étudiant-e-s, chômeurs-euses.
- Pour toute inscription, une adhésion à l'association de 20 € est demandée.
- **Une difficulté d'argent ne peut exclure quiconque d'un enseignement. Il suffit d'en parler, tous les cas sont pris en compte.**
- 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

1 samedi par mois	yoga parents/enfants	Noémie Le Fort lesptitsyogis@free.fr 06 63 99 11 36