

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



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.



DU 02SEPT 2019

AU 26 JUIN 2020

 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.

La vraie richesse réside dans une bonne santé, le vrai bonheur dans la Paix du mental.

Le yoga montre le chemin

Swami

Sivananda

SAISON 2019/2020

Ateliers & Stages

- Yoga du rire / *Marion Bouillon*
- Yoga Nidra & Bols Chantants
Marion Bouillon
- Marches silencieuses dans la baie du Mont St. Michel, le désert algérien.
- Randonnées silencieuses en Normandie
Monique Lemaitre (guide conférencière touristique) & Marion
- Yoga Parents & Enfants
170€/an ou 20€ l'unité
- Perfectionnement de postures
- Pranayama
- Chant
- Clown-e et Yoga

Evènements

- Méga Yoga du Rire le 1^{er} samedi d'avril à Caen
"Célébrons la Liberté" sur une plage le 8 mai 2020
Ateliers avec Sylvie Misaël
- 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 99ans !

DU 02 SEPT. 2019

Au centre de yoga Sruthi

AU 26 JUN 2020

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)

- 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 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.
- ॐ Pour toute inscription, une adhésion à l'association de 20 € est demandée.
- 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

1 samedi
par mois

yoga
parents/enfants

Noémie Le Fort
lesptitsyogis@free.fr
06 63 99 11 36