

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 07 SEPT 2020

AU 30 JUIN 2021

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

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

Le yoga montre le chemin

Swami

Sivananda

SAISON 2020/2021

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

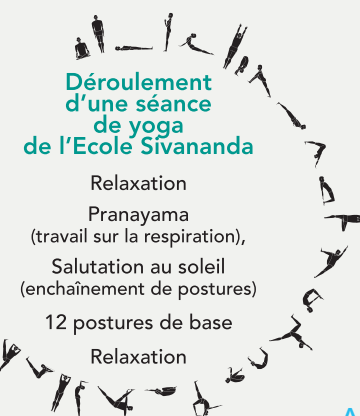
- Perfectionnement de postures
- Pranayama
- Chant
- Clown-e et Yoga

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 07 SEPT. 2020

Au centre de yoga Sruthi

AU 30 JUIN 2021

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