

La santé est la richesse.  
La paix du mental est le bonheur.  
Le yoga montre le chemin.  
*Swami Vishnudevananda.*



Anné	Mois	Ser	js	date	Cours plus long de 15mn	Venizy 9h Neuvy Sautour 18h30	Auxerre 15h & 18h15	Neuvy Sautour 11h15 Brienon 18h30	pas de cours	
2018	9	36	Mardi	04/09/2018	.				1	
			Mercredi	05/09/2018	.				1	
			JEUDI	06/09/2018	.				1	
		37	Mardi	11/09/2018	.				1	
			Mercredi	12/09/2018	.				1	
			JEUDI	13/09/2018	.				1	
		38	Mardi	18/09/2018	.		1			
			Mercredi	19/09/2018	.			1		
			JEUDI	20/09/2018	.				1	
		39	Mardi	25/09/2018	.		1			
		Mercredi	26/09/2018	.			1			
		JEUDI	27/09/2018	.				1		
		10	40	Mardi	02/10/2018	Méditation longue	1			
		Mercredi	03/10/2018	Méditation longue			1			
		JEUDI	04/10/2018	Méditation longue				1		
		41	Mardi	09/10/2018	.		1			
		Mercredi	10/10/2018	.				1		
		JEUDI	11/10/2018	.					1	
		42	Mardi	16/10/2018	.		1			
		Mercredi	17/10/2018	.				1		
		JEUDI	18/10/2018	.					1	
		43	Mardi	23/10/2018	.					1
		Mercredi	24/10/2018	.						1
		JEUDI	25/10/2018	.						1
		44	Mardi	30/10/2018	.					1
		Mercredi	31/10/2018	.						1
		11	44	JEUDI	01/11/2018	.				1
		45	Mardi	06/11/2018	Méditation longue	1				
		Mercredi	07/11/2018	Méditation longue			1			
		JEUDI	08/11/2018	Méditation longue					1	
		46	Mardi	13/11/2018	.		1			
		Mercredi	14/11/2018	.				1		
		JEUDI	15/11/2018	.					1	
		47	Mardi	20/11/2018	.		1			
		Mercredi	21/11/2018	.				1		
		JEUDI	22/11/2018	.					1	
		48	Mardi	27/11/2018	.		1			
		Mercredi	28/11/2018	.				1		
		JEUDI	29/11/2018	.					1	
		12	49	Mardi	04/12/2018	Méditation longue	1			
		Mercredi	05/12/2018	Méditation longue				1		
		JEUDI	06/12/2018	Méditation longue					1	
		50	Mardi	11/12/2018	.		1			
		Mercredi	12/12/2018	.				1		
		JEUDI	13/12/2018	.					1	
		51	Mardi	18/12/2018	.		1			
		Mercredi	19/12/2018	.				1		
		JEUDI	20/12/2018	.					1	
		52	Mardi	25/12/2018	.					1
		Mercredi	26/12/2018	.						1
		JEUDI	27/12/2018	.						1





Année	Mois	Sei	js	date	Cours plus long de 15mn	Venizy 9h Neuvy Sautour 18h30	Auxerre 15h & 18h15	Neuvy Sautour 11h15 Brienon 18h30	pas de cours
2019	1	1	Mardi	01/01/2019	.				1
			Mercredi	02/01/2019	.				1
			JEUDI	03/01/2019	.				1
		2	Mardi	08/01/2019	Méditation longue	1			
			Mercredi	09/01/2019	Méditation longue		1		
			JEUDI	10/01/2019	Méditation longue			1	
		3	Mardi	15/01/2019	.	1			
			Mercredi	16/01/2019	.		1		
			JEUDI	17/01/2019	.			1	
		4	Mardi	22/01/2019	.	1			
			Mercredi	23/01/2019	.		1		
			JEUDI	24/01/2019	.			1	
		5	Mardi	29/01/2019	.	1			
			Mercredi	30/01/2019	.		1		
			JEUDI	31/01/2019	.			1	
	2	6	Mardi	05/02/2019	Méditation longue	1			
			Mercredi	06/02/2019	Méditation longue		1		
			JEUDI	07/02/2019	Méditation longue			1	
		7	Mardi	12/02/2019	.	1			
			Mercredi	13/02/2019	.		1		
			JEUDI	14/02/2019	.			1	
		8	Mardi	19/02/2019	.				1
			Mercredi	20/02/2019	.				1
			JEUDI	21/02/2019	.				1
		9	Mardi	26/02/2019	.				1
			Mercredi	27/02/2019	.				1
			JEUDI	28/02/2019	.				1
	3	10	Mardi	05/03/2019	Méditation longue	1			
			Mercredi	06/03/2019	Méditation longue		1		
			JEUDI	07/03/2019	Méditation longue			1	
		11	Mardi	12/03/2019	.	1			
			Mercredi	13/03/2019	.		1		
			JEUDI	14/03/2019	.			1	
		12	Mardi	19/03/2019	.	1			
			Mercredi	20/03/2019	.		1		
			JEUDI	21/03/2019	.			1	
		13	Mardi	26/03/2019	.	1			
			Mercredi	27/03/2019	.		1		
			JEUDI	28/03/2019	.			1	

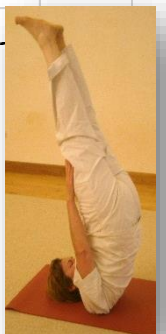
## « MEDITATION LONGUE »

Les cours durent 15mn de plus si vous souhaitez participer à la méditation proposée à la fin du cours.

Il est aussi possible de ne venir que pour la méditation en ayant prévenu la veille.



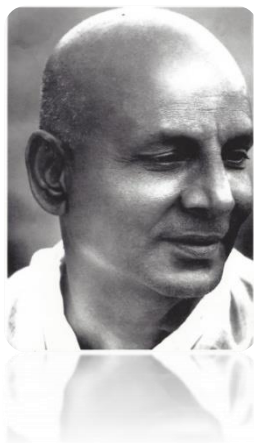
Anné	Mois	Sei	js	date	Cours plus long de 15mn	Venizy 9h Neuvy Sautour 18h30	Auxerre 15h & 18h15	Neuvy Sautour 11h15 Brienon 18h30	pas de cours
	4	14	Mardi	02/04/2019	.	1			
			Mercr	03/04/2019	.		1		
			JEUDI	04/04/2019	.			1	
		15	Mardi	09/04/2019	Méditation longue	1			
			Mercr	10/04/2019	Méditation longue		1		
			JEUDI	11/04/2019	Méditation longue				1
		16	Mardi	16/04/2019	.				1
			Mercr	17/04/2019	.			1	
			JEUDI	18/04/2019	.				1
		17	Mardi	23/04/2019	.	1			
			Mercr	24/04/2019	.			1	
			JEUDI	25/04/2019	.				1
	5	18	Mardi	30/04/2019	.	1			
		18	Mercr	01/05/2019	.				1
			JEUDI	02/05/2019	.				1
			Mardi	07/05/2019	.				1
		19	Mercr	08/05/2019	.				1
			JEUDI	09/05/2019	.				1
			Mardi	14/05/2019	Méditation longue	1			
		20	Mercr	15/05/2019	Méditation longue			1	
			JEUDI	16/05/2019	Méditation longue				1
			Mardi	21/05/2019	.	1			
		21	Mercr	22/05/2019	.			1	
			JEUDI	23/05/2019	.				1
	Mardi		28/05/2019	.				1	
	22	Mercr	29/05/2019	.				1	
		JEUDI	30/05/2019	.				1	
		23	Mardi	04/06/2019	.	1			
	Mercr		05/06/2019	.			1		
	JEUDI		06/06/2019	.				1	
	24	Mardi	11/06/2019	.	1				
		Mercr	12/06/2019	.			1		
		JEUDI	13/06/2019	.				1	
	25	Mardi	18/06/2019	.	1				
		Mercr	19/06/2019	.			1		
		JEUDI	20/06/2019	.				1	
	26	Mardi	25/06/2019	Méditation longue	1				
		Mercr	26/06/2019	Méditation longue			1		
		JEUDI	27/06/2019	Méditation longue				1	



## Cours de Hatha Yoga

basé sur l'enseignement des centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta

**Swami Sivananda**



### Cours 1h30

15 à 20mn de plus en cas de méditation longue

Respiration , postures, relaxation, méditation .

Le cours est adapté au niveau des participants

Chacun/e suit le cours en fonction de son niveau physique du jour

### Tarifs

Cours d'essai gratuit

La carte et les abonnements annuel ou trimestriel donnent accès à tous les cours

Talentides	à NEUVY-SAUTOUR & VENIZY	à AUXERRE	à BRIENON
Cotisation annuelle	5 €	5 €	les cours sont donnés via l'Association la Sentinelle
Carte de 10 cours	80 €	90 €	
à l'unité	10 €	13 €	
au trimestre	75 €	80 €	
à l'année	200 €	220 €	

### Venue

Prévenir de votre venue si possible la veille

au 03 86 56 32 73 ou 06 07 17 68 58 ou [contact@talentides.fr](mailto:contact@talentides.fr)

Venir 10mn avant l'heure

tenue souple et confortable , chaussettes

	Lieux	Apporter
<b>Auxerre</b>	18h15 Salle La Chapelle 1 rue Marcellin Berthelot	tapis, coussin et couverture
	15h : foyer Gouré 14 rue Michel Lepeletier	
<b>Brienon</b>	13 rue de l'Hôtel Dieu	
<b>Neuvy Sautour</b>	Salle des fêtes	coussin et couverture
<b>Venizy</b>	Salle polyvalente	

Possibilité de prêt de matériel pour les cours d'essai si demandé la veille au plus tard

### Méditation

Certains cours sont suivis d'un temps de méditation plus long de 15 à 20mn (cf calendrier)

Il est possible d'y participer en prévenant la veille au plus tard .

Arriver pour l'heure exacte

gratuit

### Talentides

4 place Drominy  
89210 Brienon

SIRET 533 128 419



### Enseignement

Sylvie Padmashi Mizaël

Diplômes de Yoga Siromani et Yoga Acharya  
des Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta