



## Stage de Hatha yoga

Avec : **Walter Thirak Ruta**

Thème :

*De la purification à la  
légèreté*

*De Kapalbhata à Bhastrika*

**Samedi 1 et Dimanche 2 mars  
2025**

Tarifs : **120 euros**

A Roche lez Beaupré,  
Dojo du Sivu, Chemin de Novillars.

**Association Abhyasa**

*Dans notre vie, le souffle et l'esprit sont des amis intimes. Si l'un des deux est contrôlé, l'autre suit automatiquement.*

Les Horaires : **Samedi 9h/12h30 - 15h/18h30**  
**Dimanche 8h/11h30 – 13h30/16h30**

N'hésitez pas à partager cette invitation avec les personnes susceptibles d'être intéressées. Les repas du midi seront tirés du sac.

Merci de nous renvoyer votre  
d'inscription avec vos coordonnées  
**Nom- Prénom**  
**Adresse postale et adresse Mail**  
**Numéro de téléphone**

Ainsi d'un **chèque de 50 euros**  
d'acompte à l'ordre de  
**L'Association Abhyasa**  
**Chez Philippe Chopard-Léonard**  
**14 bis rue Charles de Gaulle**  
**25870 Moncey**

Pour plus d'informations :

Aline : 06.72.11.20.60

Hervé : 06.12.51.02.57

Michèle : 06.08.80.83.62

Philippe : 06.51.99.84.64

***Cette année nous nous  
assurerons que le chauffage  
fonctionne...***