

## Calendrier des Activités Culturelles

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<i>Mai 2009</i>				1.	2.	3.
4. 21h15 Bhúta shuddi et maithuna	5.	6.	7. 21h00 Formation C.EI	8. Férié et pratiques 11h - Pré-Yôga 12h - Yôga 13h - Ásana	9.	10. Saison 2009 Jardin Luxembourg 18h00
11. 21h15 Kundaliní Chakras et siddhis partie 1	12.	13.	14. 21h00 Formation C.EI	15. 20h Ásana 21h Mantra	16.	17. 18h Cours Jardin du Luxembourg
18. 21h15 Kundaliní Chakras et siddhis partie 2	19.	20. 21h30 Sat chakra Pin's	21. 21h00 Formation C.EI	22. 20h Ásana 21h Méditation	23.	24. 18h Cours Jardin du Luxembourg
25. 21h15 Méditation et samádhi	26.	27.	28. 21h00 Formation C.EI	29. 20h Ásana 21h Gourmet et fête Espace Energie	30. 14h - Séminaire "Gestion du stress" pour les élèves et ses amies nouvel élève = 1 mois offert élève actuel = 50% réduc.	31. 18h Cours Jardin du Luxembourg



MÉTHODE  
**DeROSE**  
RIVE GAUCHE

Séminaire

## “Gestion du stress”

Comprendre les principes et apprendre à gérer le stress

Samedi 30 mai  
**14h00**



Professeur Smita Sarintra

Prix : 50€\*

\* Toute inscription d'un nouvel élève sera accompagnée d'un mois de cours gratuits.  
Les élèves actuels bénéficieront d'une réduction de 30% sur le tarif affiché (voir 236 le Stage).



Rive Gauche Méthode DeRose - 65, Rue Saint André des Arts 75006 Paris  
Tél. 01 43 23 24 00 | Fax. 00 33 1 1 1 1 08  
e-mail: dirig@rive-gauche-yoga.fr | www.rivegauche.fr



### Jardin du Luxembourg

#### Saison de cours en plein air 2009

Pour la 5ème année consécutive, nous donnerons les cours au jardin du Luxembourg sur la pelouse centrale. Cette année l'horaire sera le Dimanche à 18h00, et le premier cours aura lieu le 10 mai 2009. Chaque cours sera donné par un instructeur différent, donc profitez-en pour faire différentes pratiques en plein air et pensez à en faire profiter vos amis.

**Vendredi 8 mai**

#### le férié des pratiques

Vendredi 8 mai, nous vous proposons de compenser les cours des fériés précédents. La proposition est de pratiquer plus tôt, voici les horaires : Pré-yôga (11h), Yôga (12h) et Entraînement d'ásana (13h). Après pourquoi ne pas aller déjeuner ensemble ?

**Gourmet et fête**

**le Vendredi 29 avril**

Ce mois-ci le gourmet aura lieu à l'Espace Energie pour fêter l'anniversaire de l'école. La gourmette Eva nous fera goûter les délices d'une nourriture indienne. Après l'entraînement d'ásana, nous partirons de notre école pour les rejoindre.



MÉTHODE

**DeROSE**

RIVE GAUCHE

*Mantra du mois*

**Hê kaliáni, hê bhaváni,  
Hê mahêshvarí namo namah.  
Shaktí durganí namo namah,  
Shaktí bhaváni namo namah.**

*Joyeux  
anniversaire*

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 3. Sophie Saban   | 4. Carla Bianchi   |
| 4. Gisele Gasperi | 18. Claire Manzini |
| 18. Yasmine Kadri |                    |