

Calendrier des Activités Culturelles

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Janvier 2011							1.	2.
3. 21h30 Cours théorique Cours Inaugural	4.	5.	6.	7. 19h Ásana 19h40 Chorégraphie 20h Mantra Prof. Maicon Casagrande	8.	9.		
10. 21h30 Cours théorique Notre Métier	11.	12.	13.	14. 19h Ásana et force 19h40 Chorégraphie 20h Dépassement de soi Prof. Jonathan Sardas	15.	16.		
17. 21h30 Cours théorique Le Yôga	18.	19. 21h30 Sat chakra Galette des Rois	20.	21. 19h Ásana et souplesse 19h40 Chorégraphie 20h Méditation Prof. Sonia Saraiva	22.	23.		
24. 21h30 Cours théorique Chronologie historique du Yôga	25.	26.	27.	28. 19h Ásana et joie sincère 19h40 Chorégraphie 20h - Quizz Prof. Jonathan Sardas 20h30 1er Gourmet 2011	29.	30.	31.	

**Journée
d'apprentissage**
*Alimentation
Biologique*



Samedi
5 février à 13h30

Durée : 6 heures
Tarif : 60€

Inscriptions auprès de votre instructeur

Formation d'Instructeurs 2011
Inscriptions Ouvertes

Voulez-vous devenir un « porteur » de notre philosophie de vie et la transmettre à des milliers de personnes ? Le 1er semestre abordera le thème de la « philosophie » et le 2nd celui du « métier ». Vous pouvez choisir de faire seulement le 1er semestre ou les deux. Pour plus d'informations demandez à votre directrice, Sonia Saraiva.

1er Gourmet 2011
Vendredi 28 janvier

Pour le premier gourmet de l'année l'instructeur Maicon Casagrande fera nos délices avec le Stroganoff DeRose. Une spécialité du codificateur de notre culture, venez démarrer l'année et connaître la nouvelle instructrice de l'équipe Renata Coura.

Cercle de Mentalisation
Galette des Rois
Mercredi 19 janvier 2011

La bonne humeur et les mentalisations positives seront au rendez-vous ! Amenez une fleur, un fruit et une sucrerie et venez assister à de belles chorégraphies ! Pour recevoir votre insigne de sádhaka répondez au questionnaire du livre « Qu'est ce que la Méthode DeRose ». A cette occasion nous partagerons une Galette des rois.

Horaires des activités du Vendredi

Voici les nouveaux horaires des activités du vendredi soir :

- 19h - Entraînement d'Ásana (techniques corporelles).
- 19h40 - Chorégraphie.
- 20h - Groupe d'étude.

Mantra du mois

**Jay Radhê, Jay Radhê Gôpala,
Bhajamana jay Radhê (2x)**

*Joyeux
anniversaire*

3. Véronique Hussonois
8. Eduardo Tonietto
25. Elisa Mares Guia