

Chères amies, chers amis,

Le thème du SÉMINAIRE **des 23-24 mars** est : **CAMBRURE et RESPIRATION**

Respiration, prānāyāma, respiration alternée, positions de la cage thoracique, des bras, de la main et des doigts. Le menton touche-t-il le sternum ?

*« Ne considérez jamais le prānāyāma comme un exercice, mais comme une prière;
la respiration c'est la Vie » (A 39)*

◇ **MINI-SESSION :** **Samedi 23 mars de 10h à 12h30 :**
RESPIRATION – PRĀNĀYĀMA

◇ **ACTIVITÉ CULTURELLE EXTERNE :** **Samedi 23 mars de 14h à 16h**
Marie Mauzé :

Le potlatch dans les sociétés de la Côte nord-ouest (Amérique du Nord) :
interdiction et résistance.

Marie Mauzé, directrice de recherches au CNRS, est membre du Laboratoire d'anthropologie sociale. Elle est spécialiste des sociétés amérindiennes de la Côte nord-ouest de l'Amérique du Nord.

◇ **ACTIVITÉ CULTURELLE INTERNE :** **Dimanche 24 mars de 10h à 12h**
Christine Provost :
Madagascar : voyage au centre de l'île, paysages, artisanat et population

◇ **HORAIRES :**
Samedi : **10h-12h30 : mini-session Aplomb – Respiration**
14h – 16h : activité culturelle externe
16h30 – 19h : Aplomb et Yoga

Dimanche : **10h-12h : activité culturelle interne**
12h-13h30 : pique-nique
13h30-15h30 : cours Aplomb et Yoga
16h-17h30 : cours Aplomb et Yoga

LIEU : Ass. SAINTE-AGNES, 23, rue Oudinot, 75007 PARIS (bâtiment dans la cour au fond de l'allée, 1^{er} étage) Métro : Duroc, St-François-Xavier, Bus : 28, 82, 92, 87.

PRIX : mini-session seule samedi matin : 55 €
Session à partir de samedi à 14h : 125 €

Pour l'ISA, Georgia

N .B. Le séminaire en Italie aura lieu du : 25 au 31 août 2019

