

Thème du séminaire des 10-11 OCTOBRE : **Le bassin d'Aplomb : l'assise**  
Relaxation en profondeur de l'articulation coxo-fémorale  
et la juste place de la cambrure et des lombaires.  
**Postures en extension avant**

« *L'art de s'asseoir est de faire en sorte que l'avant et l'arrière du tronc soient l'un et l'autre non-agressifs* »  
(Q50)\*

**MINI-SESSION :** **Samedi 10 octobre de 10h à 12h30 :**  
**RESPIRATION – PRÂNÂYÂMA**

**HORAIRES :**

<b>Samedi :</b>	<b>10h-12h30</b>	<b>: mini-session Aplomb – Respiration</b>
	<b>14h – 16h</b>	<b>: activité culturelle externe</b>
	<b>16h30 – 19h</b>	<b>: cours Aplomb et Yoga</b>
<b>Dimanche :</b>	<b>10h-12h</b>	<b>: cours Aplomb et Yoga</b>
	<b>12h-13h30</b>	<b>: pique-nique</b>
	<b>13h30-15h30</b>	<b>: transmettre</b>
	<b>16h-17h30</b>	<b>: cours Aplomb et Yoga</b>

**ACTIVITÉ CULTURELLE EXTERNE :** **Samedi 10 octobre de 14h à 16h**

***Dominique Fougeirol, ingénieur hydro-géologue :***  
**L'EAU, SOURCE DE CONFLITS OU DE COOPÉRATION ?**

*Cette année nous initions un module appelé « **transmettre** » destiné à accompagner les personnes qui transmettent déjà et celles qui souhaitent s'y préparer. Échanges sur :*

- les questions que vous vous posez
- les difficultés rencontrées avec vos élèves

Tout le monde pourra en bénéficier

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

**PRIX :** **Mini-session seule samedi matin : 50 €**  
**Session à partir de samedi à 14h : 130 €**  
par chèque ou virement bancaire, ou sur place par chèque ou en espèces.

Noëlle Perez nous a quittés le 8 août 2019. Fondatrice de l'Institut B .K.S. Iyengar de Yoga de Paris, et de L'ISA, elle nous a guidés pendant plus de 50 ans. L'équipe d'élèves anciens poursuit la recherche et la transmission de son œuvre, dans une nouvelle structure : la FIISA, composée de 5 personnes qu'elle avait nommées.

Georgia, Anne, Nicole qui animeront ce séminaire