



FRANCE INDE KARNATAKA

FIK News n°2 – Janvier 2018

En 2018, avec FIK, maîtrisez les postures de Yoga avancées.

10 février 2018
Réservez votre place !

Meilleurs vœux à tous ! Afin de bien commencer l'année, FIK vous propose de participer à sa nouvelle activité. Professeur de yoga ou pratiquant confirmé cela devrait vous intéresser !

Christine Louppe, trésorière de FIK, professeur de Yoga (affiliée à la FFHY) et élève de Shri Mahesh depuis 1990, vous propose de participer à un atelier d'approfondissement des techniques *Asana Pranayama* afin de maîtriser ces postures difficiles que parfois l'on n'ose faire seul.

Des cours seront organisés tous les trimestres (suivez notre actualité sur Facebook). Le premier atelier aura lieu le **10 février 2018** de **14h30 à 17h30** au **19 rue des Hayeps, 93100 Montreuil** (à proximité de Nation, ligne 9 métro Croix de Chavaux ou ligne A RER Vincennes). Pour ce cours de trois heures, votre participation de **30 euros** sera reversée à FIK afin de permettre à l'Association de poursuivre ses projets auprès des mères et des jeunes enfants d'Halligudi.

Réservé à 10 élèves, il vous permettra de recevoir des conseils personnalisés et une attention toute particulière de la part du professeur. Réservation possible auprès de FIK, par mail à franceindekarnataka@gmail.com, auprès de Christine Louppe à l'adresse suivante : louppechr@gmail.com ou directement en renvoyant le **bulletin d'inscription**.

« Shri Mahesh disait que le yoga était un art. Les *Asana Pranayama* sont des sculptures dont vous avez les ébauches depuis longtemps mais essayons maintenant de les affiner ensemble avec l'énergie et l'enthousiasme d'un groupe. Lors de votre inscription n'hésitez pas à me communiquer les postures que vous souhaitez maîtriser afin de mettre nos idées en commun et ensuite de progresser ensemble. »

Christine Louppe



« Sirsasana », posture sur la tête



Shri Mahesh faisant «Mayurasana »

**« Le cours de yoga devient un havre de paix,
une rupture avec le quotidien, un moment
privilegié de ressourcement, de quête de soi.»**

Shri Mahesh



FRANCE INDE KARNATAKA

FIK News n°2 – Janvier 2018

Bulletin d'inscription à
retourner par voie postale

Merci de bien vouloir compléter la fiche de renseignements suivante (en MAJUSCULES) en indiquant votre adresse e-mail. Pour un monde meilleur, protégeons notre planète, écologiquement et économiquement.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Adresse e-mail :@.....

Téléphone :

Nombre de place limité, priorité aux donateurs.

Je règle : **Par chèque à l'ordre de** : F.I.K. - 91 avenue de la République - 75011 PARIS / **Par virement** : BNP DUROC - Code Banque 30004 - Code Guichet 00344 - N° compte 00000 441907 - RIB 13

Coupon à retourner dès aujourd'hui à France Inde Karnataka – 91 avenue de la République 75011 PARIS

