

Pour vous inscrire à un stage

- 1) Vous devez impérativement envoyer des arrhes représentant 50% du prix du stage à : Association la Découverte, Ariane Buisset, La Chevalerie, 61360 Mongaudry.
(tél: 02 33 25 64 55 et 0143 57 35 15)
- 2) Votre chèque libellé à l'ordre de « "Association la Découverte» doit parvenir à l'association au plus tard un mois avant la date du stage.
- 3) Tout stage dont le nombre de participants sera insuffisant sera annulé. Dans ce cas vos arrhes vous seront restituées intégralement.
- 4) Toute personne s'inscrivant après la date limite ou venant au dernier moment devra régler 10% de plus.
- 5) Toute personne inscrite mais décidant de ne pas venir perdra ses arrhes sauf si elle trouve quelqu'un pour la remplacer.

Voir bulletin d'Inscription.

Nouveauté livres

Un nouveau livre de contes d'Ariane Buisset est paru en Mai 2005 « *La poignée de riz du Bouddha* » édition Almorá. (distribution Dilisco)
Et un nouvel essai: « *Perspective non-duelles* » édition Altess. (ouvrage collectif)
Vous pouvez les commander facilement en librairie.

Les disciplines enseignées

Yoga

Chaque cours comprend

- (1) un travail sur la respiration,
- (2) des postures immobiles (asanas) permettant de développer la souplesse et de réaligner parfaitement le dos,
- (3) des exercices de visualisation permettant de sentir le corps énergétique (couleurs, éléments, etc.),
- (4) une séance de relaxation en musique,
- (5) une brève approche de la méditation,

(6) la discussion d'un texte.

Le yoga est un outil extrêmement puissant car il travaille à tous les niveaux.

Méditation

Initiation au zen et aux pratiques tibétaines (shine et visualisations)

Tai-Chi

Cette gymnastique chinoise est basée sur des mouvements effectués debout, comme dans une danse au ralenti. On apprend par cœur trois enchaînements en musique (dans le style yang). On apprend aussi à improviser dans un style libre. Chaque cours commence avec des exercices de Qi-Kong. Le Tai-Chi est idéal pour se détendre, développer la mémoire et faire circuler les énergies. Il ne nécessite aucune souplesse particulière et convient parfaitement aux personnes âgées.

Qi-Kong

Ancêtre du Tai-Chi, cette discipline chinoise comporte des exercices d'énergie ciblés chacun sur un problème spécifique (foie, rein, cœur, etc.). Elle se pratique au début de chaque cours de Tai-Chi.

Chant harmonique

Le cours comporte plusieurs axes:

- (1) Apprendre à se relaxer et à respirer pour produire des résonances (dites harmoniques) et plusieurs sons à la fois, selon des techniques traditionnelles tibétaines, mongoles, etc.
- (2) Apprendre à imiter divers styles de musique ethnique, changer de timbre, de tonalité, genre de voix, etc., en écoutant des cassettes de tous les pays.
- (3) Apprendre à improviser librement seul(e) ou à plusieurs et à s'amuser avec la voix de manière créative.
- (4) Se nettoyer émotionnellement, laisser sortir ce qui est, découvrir son être profond.
- (5) Communier avec les autres et avec l'univers.
Ce cours ne nécessite aucune connaissance du sol-fège... et les gens qui croient chanter faux sont les bienvenus !
Toutes ces disciplines ont le même but: vous permettre de retrouver l'énergie, la créativité et la liberté cachées en vous, afin de découvrir ce que vous êtes vraiment.



Conditions générales

Date des trimestres :

1er trimestre: du 17 septembre au 23 décembre

2ème trimestre: du 7 janvier au 30 mars

3ème trimestre: du 14 avril au 6 juillet

- Les cours se règlent au trimestre (soit entre 10 et 15 cours selon les trimestres).
- **Le premier cours à l'essai est de 5 € pour tous les cours.**
- Le « tarif passager » n'est applicable que pour les visiteurs occasionnels.
- Si vous vous inscrivez pour la première fois en cours de trimestre, vous ne payez que les séances restantes.

Cours hebdomadaires à Paris

Yoga:	<i>le mardi et le mercredi de 19h, à 21h,</i> trimestres: 224 €/182 €/182 €/ / (soit 16 €/ cours) - passager: 20 € Vous pouvez venir aux deux cours pour le même prix
Tai-Chi:	<i>le mercredi de 18h, à 19h,</i> trimestres: 168 €/144 €/144 €/ / (soit 12 €/ cours) - passager: 15 €
Forfait Yoga + Tai-Chi :	trimestres 300 €/280 €/280 €
Chant harmonique :	<i>le mercredi de 21h, à 22h,</i> trimestres 168 €/144 €/144 € (soit 12 €/ cours) - passager: 15 €

Une cotisation annuelle de 30 € est réclamée en sus pour adhérer au club SNCF en septembre.

Lieu: Salle de sport et d'arts martiaux SNCF
39 ter Bd de la Chapelle 75010.

Accès: métro Chapelle, Gare du Nord, Barbès.

Attention, le code de l'Immeuble change chaque mois et se trouve en permanence sur répondeur au 02 33 25 64 55.

La salle se trouve au 4ème étage, porte avec des hublots.

Cours hebdomadaires dans l'Orne

Yoga : le jeudi de 18h30 à 19h30
le samedi de 11 h à 12h30
trimestres: 210 €/170 €/170 €
(soit 15 €/ cours) - passager: 18 €

Tai-Chi : le samedi de 9h30 à 10h45.
trimestres: 168 €/144 €/144 €
(soit 12 €/ cours) - passager: 15 €

Chant : le jeudi de 17h à 18h
trimestres: 210 €/170 €/170 €
(soit 12 €/ cours) - passager: 15 €

Yoga +Tai-Chi :
le samedi de 9h30 à 10h45
trimestres: 280 €/260 €/260 €

Méditation :
Le jeudi de 16h à 17h
trimestres: 110 €/96 €/96 €
(soit 8 €/ cours) - passager: 12 €

Lieu: la Chevalerie, 61360 Montgaudry
tél : 02 33 25 64 55

Accès: à Pervençères, prendre la direction Montgaudry. A la première fourche munie d'un calvaire (face à la ferme de la Doirie), prendre la branche de droite. Dépasser les lieux dits « Monthodevin », « le petit bois » et à la ferme de « la Haute Crête » prendre à gauche. Un panneau indique la Chevalerie, la Bouquetterie.

Stages de chant harmonique à Paris

(se libérer grâce à la voix)

Plusieurs stages auront lieu :

- le dimanche de 14h à 19h30

Dates à déterminer en cours d'année avec le professeur.

Consultez le site : www.ariane-buisset.com

Lieu: Salle de sport et d'arts martiaux SNCF
39 ter Bd de la Chapelle 75010
Accès: métro Chapelle, Gare du Nord, Barbès.
Code de l'immeuble indiqué chaque mois au 02.33.25.64.55 sur répondeur.

Programme : de 14h à 16 les débutants étudient les techniques de base (souffle, relaxation, etc.) permettant d'obtenir des harmoniques et de chanter plusieurs sons à la fois. Aucune connaissance du solfège n'est nécessaire. A 16h les pratiquants « avancés » se joignent aux débutants pour une pratique en commun qui fait alterner mantras, improvisations, imitations de musiques traditionnelles et de jazz, relaxation, petits exercices d'assouplissements, etc. A 17h pause pour le thé (fruits et gâteaux). Apportez quelque chose si vous le désirez. Les débutants partent après cette pause, vers 17h30. De 17h30 à 19h30, pratiques plus avancées pour les anciens seuls. Attention: le nombre de participants est limité à 12.

Stages de yoga, tai-chi, méditation et chant dans l'Orne

- du samedi 22 au lundi 24 mars (3 jours - 240 €)
- du jeudi 1er au dimanche 4 mai (*Ascension*) (4 jours - 300 €)
- du jeudi 17 au mercredi 23 juillet (7 jours - 540 €)
- du vendredi 15 au jeudi 21 août (7 jours - 540 €)

Lieu: la Chevalerie, 61360 Montgaudry (02 33 25 64 55).

Arrivée sur place la veille, départ vers 17h le dernier jour. Des renseignements précis sur le déroulement des stages, le lieu, les horaires des trains et les itinéraires vous seront communiqués lors de votre inscription. Les cours ont lieu de 7h à 22h. Chacun choisit son programme en fonction de son niveau et de sa pratique. **Les débutants complets sont bienvenus.**

Conférences sur la spiritualité à l'école Van Lysebeth (Dourdan 91)

dimanche 4 novembre de 9h à 12h, puis de 13h30 à 16h30.

samedi 1er mars de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

samedi 14 juin de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

Lieu de ces 6 conférences:

- Accès R.E.R. (Massy Palaiseau)
- Tarif auditeur libre sur demande
- Renseignements au secrétariat de l'école (06 83 56 86 48) ou sur son site.

Stages de yoga à Paris

Des stages ateliers auront lieu à Paris le week-end. Dates à déterminer.

Consultez le site : www.ariane-buisset.com

Stages de yoga et voile

Plusieurs semaines de croisière ouvertes aux débutants complets auront lieu en juillet et août.

Pour tout renseignement contactez Richard Buisset

Mail : ecoleiles@wanadoo.fr

Consultez le site : ecoleiles.skyblog.com

Contact

Ariane Buisset 02 33 25 64 55 et 01 43 57 35 15

Site : www.ariane-buisset.com

Mail : ariane.buisset@club-internet.fr