



# Espace Shambala

## Portes Ouvertes/Open Doors

Free classes of Yoga, Tai Chi Chuan, Acupuncture & Meditation.

L'espace Shambala du centre d'études tibétaines organise des portes ouvertes le week-end des 24 et 25 septembre 2022. Vous pourrez vous initier gratuitement à différentes disciplines sous la conduite de professeurs certifiés.

Pour plus d'informations, voir le planning ci-dessous et le site [samye.be](http://samye.be).

### SAMEDI, 24 SEPTEMBRE

09h00 - 10h00	<b>Vinyasa flow</b> with <i>Lycia Van Roy</i> Energy, Breath of life, Continuous flow, Trusting the body, Harmony.	EN
10h15- 11h15	<b>Yoga anatomique</b> avec <i>Félicette Chazerand</i> Fluidité, Espace, Temps, Sentir, Ressentir, Action, Détente, Acceptation, Écoute.	FR
11h30 - 12h30	<b>Pleine Conscience</b> avec <i>Fusun Okten</i> Méditation de Pleine Conscience à travers des pratiques assises, en mouvement et allongées.	FR
12h45 - 13h45	<b>Acupuncture</b> with <i>Simone Smaniotto</i> Tongue and pulse diagnosis, and Acupuncture session.	EN
14h00 - 15h00	<b>Yin Yoga</b> with <i>Lycia Van Roy</i> Nourishment of the mind, body and soul from inside out.	EN
15h15 - 16h15	<b>Hatha/Vinyasa Yoga</b> with <i>Sesha Yoga</i> Dynamic yoga, Balance, Flexibility, Strength and Meditation.	EN
16h30 - 17h30	<b>Taï Chi Chuan</b> avec <i>Antonia Donate</i> Mouvements lents et doux, Apprend à utiliser le CHI (souffle, énergie).	FR
17h45 - 18h45	<b>Hatha yoga Ecole Yoga Van Lysebeth</b> avec <i>Frédéric Lesigne</i> Postural, étirements, souffle, concentration, fermeté, accueil des sensations, "habiter son corps".	FR

### DIMANCHE, 25 SEPTEMBRE

09h00-10h00	<b>Hatha yoga Ecole Yoga Van Lysebeth</b> avec <i>Frédéric Lesigne</i> Postural, étirements, souffle, concentration, fermeté, accueil des sensations, "habiter son corps".	FR
10h15-11h15	<b>Yoga anatomique</b> avec <i>Félicette Chazerand</i> Fluidité, Espace, Temps, Sentir, Ressentir, Action, Détente, Acceptation, Écoute.	FR
11h30-12h30	<b>Pleine Conscience</b> avec <i>Fusun Okten</i> Méditation de Pleine Conscience à travers des pratiques assises, en mouvement et allongées.	FR
14h00-15h00	<b>Partner Yoga</b> with <i>Sesha Yoga</i> Awareness of others, Trust, Connection, Balance, Fun!	EN
15h15-16h15	<b>Hatha Yoga</b> avec <i>Julie Gérard</i> Postures, Exercices respiratoires, Méditation, équilibrer les principes "opposés".	FR

Adresse: Rue Capouillet 35, 1060 Saint-Gilles