

PRATIQUES PONCTUELLES

MÉDITATION SOUFIE

La voie soufie Rajabiya, une rencontre autour de la mystique musulmane, avec de la méditation "zikr", et des moments d'échanges puisés dans les sagesses des grands mystiques de l'islam.

PABLO MALDONADO - 06 87 68 25 17
Facebook : Tariqa Rajabiya Europe

CONSTELLATIONS

Constellations familiales et systémiques. Clarifier son histoire pour transformer une difficulté en ressource.

CLAUDIA DUMAND- 06 15 46 22 52
claudiadumand@agroba.fr
www.agroba.fr

VOYAGES SONORES

NICOLAS IBANEZ
06 64 91 70 41
www.nicolas-ibanez-sonotherapie.com

LEIB THÉRAPIE

Approche psycho-corporelle créée par K. G. Durckeil.
Toucher le corps pour toucher l'âme.

PIERRE BLANDIN - 06 66 79 52 22
pierre.louis.blandin@orange.fr

CENTRE KAILASA

COURS D'ESSAI OFFERT POUR TOUS LES COURS.

NOUS ORGANISONS AUSSI DES STAGES.

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE

WWW.YOGAKAILASA.ORG



06 88 87 77 89

SALLEKAILASA@GMAIL.COM

CENTRE KAILASA

YOGA

SOPHROLOGIE

ZAZEN

MÉDITATION

SONOTHÉRAPIE

CONSTELLATIONS

LEIB THÉRAPIE

MASSAGE



7 RUE ALEXANDRE BOUTIN
69100 VILLEURBANNE

2022 - 2023

PRATIQUES RÉGULIÈRES

HATHA YOGA

Oubliez le souci, le stress, prenez soin de vous et de votre santé avec le Yoga.

MARIE SANCHEZ - 06 88 87 77 89
shidogams@gmail.com
shiatsu-villeurbanne.com

YOGA DE L'ÉNERGIE

Rencontre d'une harmonie intérieure au rythme du souffle et du mouvement.

MANON MULLER- 06 65 29 67 45
manon-muller@hotmail.fr
www.etreenyoga.com

SOPHROLOGIE

Aménager un temps privilégié de pause, à la rencontre de soi-même. Découvrir la respiration la détente musculaire, la visualisation positive pour un mieux-être dans notre quotidien.

CATHERINE FAVRE-FÉLIX - 06 65 26 64 70
cfflyon@yahoo.fr
yogakailasa.org

ASHTANGA YOGA

Un Yoga dynamique, solaire et évolutif dans une série de postures.

À l'écoute du rythme, du corps, du souffle.

AMÉLIE FERRAND - 06 50 28 27 10
ferrandamelie@gmail.com

Lundi

7h Zazen

8h45 Ashtanga

12h15 Ashtanga

Mardi

9h30 Yoga Kailasa (internet)

17h30 Yoga Kailasa (internet)

18h Sophrologie

19h15 Sophrologie

19h15 Yoga Kailasa (internet)

Mercredi

7h Zazen

8h45 Ashtanga

18h15 Yoga de l'Énergie

19h30 Yoga de l'Énergie

20h30 Chemins du coeur (internet)

Jeudi

12h30 Zazen

18h Hatha Yoga

19h15 Hatha Yoga

Vendredi

7h Zazen

19h Zazen

Samedi

9h Zazen

9h Yoga Kailasa (1x/mois)

16h Voyages sonores (1x/mois)

15h Méditation soufie (1x/mois)

Ateliers ponctuels
 Constellations systémiques,
 Hatha Yoga ...

10h30 Yoga Kailasa (2x/mois)

PRATIQUES RÉGULIÈRES

ZAZEN

La méditation assise sans objet.

Pratiquée en silence, le corps dans la posture juste, immobile face au mur, zazen permet de voir son corps et son esprit tel qu'il est "ici et maintenant".

DOJO BOUDDHISTE ZEN DE LYON
PAUL PICHAUREAU - 07 69 30 80 45
contact@dojo-bouddhiste-zen-lyon.org
dojo-bouddhiste-zen-lyon.org

YOGA KAILASA

Yoga spirituel et thérapeutique.

Soins du corps - Thérapie

Retrouver le lien à ce qui nous anime profondément pour un quotidien inventif et joyeux.

CHRISTINE COUPAT - 06 13 72 45 86
chriskailasa@gmail.com
chriskailasa.com

YOGA CHEMINS DU COEUR

Une pratique en mouvement, respiration, danse, mantras, échange, "détente pour retrouver" ce qui nous anime profondément.

CLAIRE-LISE GALLAND - 06 87 21 37 94
clairelise.galland@gmail.com
<https://yogacheminsducoeur.wixsite.com/accueil>

PRATIQUES PONCTUELLES

MÉDITATION SOUFIE

La voie soufie Rajabiya, une rencontre autour de la mystique musulmane, avec de la méditation "zikr", et des moments d'échanges puisés dans les sagesses des grands mystiques de l'islam.

PABLO MALDONADO - 06 87 68 25 17
Facebook : Tariqa Rajabiya Europe

CONSTELLATIONS

Constellations familiales et systémiques.
Clarifier son histoire pour transformer une difficulté en ressource.

CLAUDIA DUMAND- 06 15 46 22 52
claudiadumand@agroba.fr
www.agroba.fr

VOYAGES SONORES

NICOLAS IBANEZ
06 64 91 70 41
www.nicolas-ibanez-sonotherapie.com

LEIB THÉRAPIE

Approche psycho-corporelle
créée par K. G. Durckel.
Toucher le corps pour toucher l'âme.

PIERRE BLANDIN - 06 66 79 52 22
pierre.louis.blandin@orange.fr

CENTRE KAILASA

COURS D'ESSAI OFFERT POUR TOUS LES COURS.

NOUS ORGANISONS AUSSI DES STAGES.

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE

WWW.YOGAKAILASA.ORG



06 88 87 77 89

SALLEKAILASA@GMAIL.COM

CENTRE KAILASA

YOGA

SOPHROLOGIE

ZAZEN

MÉDITATION

SONOTHÉRAPIE

CONSTELLATIONS

LEIB THÉRAPIE

MASSAGE



7 RUE ALEXANDRE BOUTIN
69100 VILLEURBANNE

2022 - 2023

PRATIQUES RÉGULIÈRES

HATHA YOGA

Oubliez le souci, le stress, prenez soin de vous et de votre santé avec le Yoga.

MARIE SANCHEZ - 06 88 87 77 89
 shidogams@gmail.com
 shiatsu-villeurbanne.com

YOGA DE L'ÉNERGIE

Rencontre d'une harmonie intérieure au rythme du souffle et du mouvement.

MANON MULLER - 06 65 29 67 45
 manon-muller@hotmail.fr
 www.etreenyoga.com

SOPHROLOGIE

Aménager un temps privilégié de pause, à la rencontre de soi-même. Découvrir la respiration la détente musculaire, la visualisation positive pour un mieux-être dans notre quotidien.

CATHERINE FAVRE-FÉLIX - 06 65 26 64 70
 cfflyon@yahoo.fr
 yogakailasa.org

ASHTANGA YOGA

Un Yoga dynamique, solaire et évolutif dans une série de postures.

À l'écoute du rythme, du corps, du souffle.

AMÉLIE FERRAND - 06 50 28 27 10
 ferrandamelie@gmail.com

Lundi

7h Zazen

8h45 Ashtanga

12h15 Ashtanga

Mardi

9h30 Yoga Kailasa (internet)

17h30 Yoga Kailasa (internet)

18h Sophrologie

19h15 Sophrologie

19h15 Yoga Kailasa (internet)

Mercredi

7h Zazen

8h45 Ashtanga

12h30 Zazen

18h15 Yoga de l'Énergie

19h30 Yoga de l'Énergie

20h30 Chemins du coeur (internet)

Jeudi

19h Zazen

18h Hatha Yoga

19h15 Hatha Yoga

Vendredi

7h Zazen

9h Zazen

9h Yoga Kailasa (1x/mois)

10h30 Yoga Kailasa (2x/mois)

16h Voyages sonores (1x/mois)

15h Méditation soufie (1x/mois)

Ateliers ponctuels

Constellations systémiques,

Hatha Yoga ...

Samedi

Dimanche

PRATIQUES RÉGULIÈRES

ZAZEN

La méditation assise sans objet.

Pratiquée en silence, le corps dans la posture juste, immobile face au mur, zazen permet de voir son corps et son esprit tel qu'il est "ici et maintenant".

DOJO BOUDDHISTE ZEN DE LYON
PAUL PICHAUREAU - 07 69 30 80 45
 contact@dojo-bouddhiste-zen-lyon.org
 dojo-bouddhiste-zen-lyon.org

YOGA KAILASA

Yoga spirituel et thérapeutique.

Soins du corps - Thérapie

Retrouver le lien à ce qui nous anime profondément pour un quotidien inventif et joyeux.

CHRISTINE COUPAT - 06 13 72 45 86
 chriskailasa@gmail.com
 chriskailasa.com

YOGA CHEMINS DU COEUR

Une pratique en mouvement, respiration, danse, mantras, échange, "détente pour retrouver" ce qui nous anime profondément.

CLAIRE-LISE GALLAND - 06 87 21 37 94
 clairelise.galland@gmail.com
 https://yogacheminsducoeur.wixsite.com/accueil