

## 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](http://WWW.YOGAKAILASA.ORG)



06 88 87 77 89

[SALLEKAILASA@GMAIL.COM](mailto: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**

### VINYASA YOGA

Cours de Yoga Vinyasa. Flow dynamique qui s'adapte à chacun (débutant.e.s et intermédiaires).

**SANDY MAEDER - 06 63 34 63 58**  
**sandy.lunesens@gmail.com**

**Lundi**

7h Zazen

8h45 Vinyasa

12h15 vinyasa

**Mardi**

9h30 Yoga Kailasa (internet)

17h30 Yoga Kailasa (internet)

18h Sophrologie

18h45 vinyasa

**Mercredi**

7h Zazen

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)

10h30 Yoga Kailasa (2x/mois)

16h Voyages sonores (1x/mois)

15h Méditation soufie (1x/mois)

Ateliers ponctuels  
 Constellations systémiques,  
 Hatha Yoga ...

**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>

## **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](http://WWW.YOGAKAILASA.ORG)



**06 88 87 77 89**

[SALLEKAILASA@GMAIL.COM](mailto: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

Cours de Yoga Vinyasa. Flow dynamique qui s'adapte à chacun (débutant.e.s et intermédiaires).

**SANDY MAEDER - 06 63 34 63 58**  
**sandy.lunesens@gmail.com**

**Lundi**

7h Zazen

8h45 Vinyasa

12h15 Vinyasa

**Mardi**

9h30 Yoga Kailasa (internet)

17h30 Yoga Kailasa (internet)

18h Sophrologie

19h15 Sophrologie

19h15 Yoga Kailasa (internet)

**Mercredi**

7h Zazen

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)

10h30 Yoga Kailasa (2x/mois)

16h Voyages sonores (1x/mois)

15h Méditation soufie (1x/mois)

Ateliers ponctuels

Constellations systémiques,

Hatha Yoga ...

**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**