



Bien Être  
à Paris

C/O MDA - Boite 63  
1/3 rue F. Lemaître  
75020 PARIS  
Tel : 06 98 18 57 17

Mail : [contact@bienetreparis.org](mailto:contact@bienetreparis.org)  
Site : [www.bienetreparis.org](http://www.bienetreparis.org)



Bien Être  
à Paris

Cotisation annuelle : 325 €  
(participation 5 cours / semaine)  
Chèques vacances acceptés  
certificat médical et photo à l'inscription  
Tarif étudiants, -25ans, chômeur : -10%

Samedi

**Kundalini**

9h - 11h

Salle de Sport de  
Ménilmontant  
114 rue de Ménilmontant  
75020 Paris

Mercredi et Vendredi

**Tai Chi Chuan**

19h-20h

**Hatha Yoga**

20h -21h30

Salle St Germain de Charonne  
124 rue de Bagnole  
75020 Paris

Cours d'essai  
gratuit

## Le YOGA : une discipline pour tous

L'art d'harmoniser le corps et l'esprit

YOGA signifie "unir", "lier" : c'est l'union qui permet d'atteindre un équilibre de l'âme pour affronter les événements de la vie de façon paisible. Le Yoga est une sagesse, un art de vivre, une modération dans toutes les actions. Il est un tout que l'on peut décomposer comme suit : HATHA YOGA ou YOGA DES POSTURES (ASANAS). Il apporte solidité, santé et légèreté des membres et des articulations. Travail du Pranayama, respiration, souffle, développement de l'esprit, de l'affectif, relaxation et méditation.

## Le CHI KONG et le TAI CHI CHUAN

L'art de nourrir la vie par le souffle

Le TAI CHI CHUAN est un exercice chinois très ancien, qui se pratique par des séries de mouvements lents. Par une préparation (CHI KONG), puis trois étapes comportant des séries de mouvements (terre/homme/ciel), le pratiquant s'attachera d'abord à trouver la détente. La lenteur des mouvements relâche les muscles et les articulations et agit sur les organes et le système nerveux. Même après une journée de travail fatigante, le pratiquant ressort d'une séance de CHI KONG/TAI CHI CHUAN reposé, calme, détendu : il a retrouvé une source d'énergie.

*NB : Les cours sont dispensés par Pierre LAMARA ou sous sa responsabilité. Disciple du Maître SRI AUROBINDO, il pratique et enseigne le YOGA, le chi kong et le tai chi chuan depuis plus de 40 ans.*

*Pour la pratique de ces activités, il suffit de se sentir à l'aise dans des vêtements amples et souples. Un vêtement chaud ou un plaid est conseillé pour les temps de relaxation (yoga). Les tapis de sol sont fournis.*

Cours sous l'égide de Pierre Lamara.