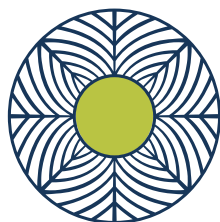


## Pranayama, Dharma yoga and Yoga Nidra



ACTEM  
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché  
aux Vins – STG  
03 88 32 93 81  
info@actem-yoga.com

[hatha-yoga-strasbourg.com](http://hatha-yoga-strasbourg.com)



balthasar.photos

# DHARMA YOGA

Atelier animé  
par Shir Shemesh

**Dim. 27 mai 2023 / de 8h30 à 12h / 50€ / Tous niveaux**

La pratique yogique de Shir Shemesh a été grandement inspirée par Sri Dharma Mittra, avec lequel il a été formé aux techniques avancées. Après 12 ans d'enseignement à travers l'Europe, il a fondé sa propre école de formation de professeurs avec sa partenaire Mariella.

Et pour ceux qui ne connaissent pas la légende vivante Dharma Mittra, le Dharma Yoga est une pratique de yoga qui ouvre le cœur et élargit l'esprit : un style mixte de Hatha et de Vinyasa, visant à stimuler tous les centres d'énergie et de conscience.

Venez découvrir cet atelier holistique très complet, associant pratique respiratoire, Dharma Yoga, Yoga Nidra et chants.

« Le yoga nous enseigne qu'il y a beaucoup de paix et de joie en chacun de nous qui ne dépendent de rien d'extérieur » Shir Shemesh.

L'enseignement sera en anglais.



ATELIER DHARMA YOGA - SHIR SHEMESH - 2023

NOM : ..... Prénom : .....

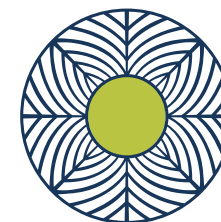
Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Je m'inscris à l'atelier "Dharma Yoga" et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 50 €.

**Date et signature**

## Pranayama, Dharma yoga and Yoga Nidra



ACTEM  
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché  
aux Vins – STG  
03 88 32 93 81  
info@actem-yoga.com

[hatha-yoga-strasbourg.com](http://hatha-yoga-strasbourg.com)



balthasar.photos

# DHARMA YOGA

Atelier animé  
par Shir Shemesh

**Dim. 27 mai 2023 / de 8h30 à 12h / 50€ / Tous niveaux**

La pratique yogique de Shir Shemesh a été grandement inspirée par Sri Dharma Mittra, avec lequel il a été formé aux techniques avancées. Après 12 ans d'enseignement à travers l'Europe, il a fondé sa propre école de formation de professeurs avec sa partenaire Mariella.

Et pour ceux qui ne connaissent pas la légende vivante Dharma Mittra, le Dharma Yoga est une pratique de yoga qui ouvre le cœur et élargit l'esprit : un style mixte de Hatha et de Vinyasa, visant à stimuler tous les centres d'énergie et de conscience.

Venez découvrir cet atelier holistique très complet, associant pratique respiratoire, Dharma Yoga, Yoga Nidra et chants.

« Le yoga nous enseigne qu'il y a beaucoup de paix et de joie en chacun de nous qui ne dépendent de rien d'extérieur » Shir Shemesh.

L'enseignement sera en anglais.



ATELIER DHARMA YOGA - SHIR SHEMESH - 2023

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Je m'inscris à l'atelier "Dharma Yoga" et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 50 €.

**Date et signature**