

**PRATIQUES COLLECTIVES A PARIS**

Fondation de l'Armée du Salut - Palais du Peuple  
29 Rue des Cordelières, 75013 Paris,



**Tous les Mercredis de 19h à 21h00**

**JANVIER 2020**

Pour le 08 apporter le livre **les pratiques collectives pour les jours spéciaux**  
le 15 le **gakyil** apporte des photocopies  
le 22 apporter le livre **la pratique de Garuda**  
et le 29 apporter le livre **tuns et Ganapuja**

- 08 / 01 La purification des six lokas**
- 15 / 01 Vajra Sattva : purifications des obstacles  
+ offrande du mandala**
- 22 / 01 La pratique de Garuda**
- 29 / 01 Ganapuja**

## **DANSE DU VAJRA**

**Fondation de l'Armée du Salut - Palais du Peuple  
29 Rue des Cordelières, 75013 Paris**

**INSTRUCTRICE DE DANSE DE VAJRA : NADIA POUREAU**



**HORAIRE VAJRA de 15h à 18h00**

**DIMANCHE 12 Janvier**

**DIMANCHE 26 Janvier**

-----

## **DANSE KHAITA**

Fondation de l'Armée du Salut - Palais du Peuple  
29 Rue des Cordelières, 75013 Paris,

CONTACT POUR KHAITA : **SIMONE SCHRIEK**



**HORAIRE KHAITA de 15h à 17h00**

**DIMANCHE 5 Janvier**  
**DIMANCHE 19 Janvier**

**YANTRA YOGA**  
**ARTAZEN 38 RUE BROCA**  
**75005 PARIS**

INSTRUCTEUR : **JESUS MARTINEZ.**



**Tous les Mardis de 19h à 20h30**

Métro Les Gobelins / RER Port Royal  
*ouvert à tous (débutants ou non)*

**7 JANVIER**  
**14 JANVIER**  
**21 JANVIER**  
**28 JANVIER**

-----

# association Pamo Pawo – Tours

## Programme Janvier

**Tous les samedis après-midi, de 14h à 18h**

**Danse du Vajra et Yantra Yoga**

**Tarif : Gratuit**

Nous sommes un petit groupe de danseurs qui nous retrouvons dans une salle gracieusement prêtée par la mairie, afin d'y danser la Danse du Vajra, précédée par du Yantra Yoga et suivie de Khaita ! Nous profitons également de ces séances afin de discuter de nos expériences relatives à la danse, autour d'un goûter à partager.

**Lieu :** Salle de lutte – Complexe sportif Paul Bert – rue Paul Bert – La Riche (agglo. de Tours)

**Horaire :** les samedis de 14h à 18h (pour les vacances scolaires, se renseigner auprès de Marija)

**Contact et information :** Marija : [pamopawo@gmail.com](mailto:pamopawo@gmail.com) Tel : 06 73 60 26 85