

PRATIQUES COLLECTIVES
DZOGCHEN

au centre **Nadopasana**
19 Avenue de Clichy - 75017 Paris



HORAIRE

de 19h à 21h00 *tous les mardis*

JANVIER 2019

Cycle COMTEMPLATION

Pour le 8 apporter le livre **des Tun et/ou Tuns et de la ganapuja**
Et Pour le 15, 22 et 29 apporter le livre **Introduction à la contemplation**

08 / 01	Ganapuja
15 / 01	Introduction à la contemplation
22 / 01	Introduction à la contemplation
29 / 01	Introduction à la contemplation

FÉVRIER 2019

Cycle Tara verte

Pour le 5, 12 et 19 apporter le livre **Tara verte**
Et Pour le 26 (**des tirages seront distribués pour cette pratique**).

05 / 02	Tara verte
12 / 02	Tara verte
19 / 02	Tara verte
26 / 02	Vajrasattva du cycle du Longsal

MARS 2019

Cycle Mudra

Pour le 5, 12 19 et 26 apporter le livre **des Tun et/ou Tuns et de la ganapuja**

05 / 03	Mudra
12 / 03	Mudra
19 / 03	Mudra
26 / 03	Ganapuja

YANTRA YOGA

au centre Nadopasana

19 Avenue de Clichy - 75017 Paris

INSTRUCTEUR : JESUS MARTINEZ.

PORTABLE : 06 61 70 95 16



HORAIRE

de 19h à 20h30

les mercredis ouvert à tous (débutants ou non)

9 JANVIER

16 JANVIER

23 JANVIER

30 JANVIER

6 FÉVRIER

13 FÉVRIER

20 FÉVRIER

27 FÉVRIER

6 MARS

13 MARS

20 MARS

27 MARS

3 AVRIL

10 AVRIL

17 AVRIL

24 AVRIL

8 MAI

15 MAI

22 MAI

29 MAI

5 JUIN

12 JUIN

19 JUIN

26 JUIN

les samedis pour les avancés (avec transmission) de 10h à 13h :

12 JANVIER

2 FÉVRIER

16 MARS

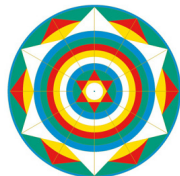
13 AVRIL

11 MAI

15 JUIN

DANSE DU VAJRA

INSTRUCTRICE : NADIA POUREAU



LIEU

« JUSTE DEBOUT SCHOOL »,
3, rue de l'Est, 75020 Paris. 3e étage.
Métro 11 Jourdain / Métro 3 Gambetta
Bus 26 ou 96 arrêt Pyrénées–Ménilmontant

HORAIRE

de 15h à 18h00

les dimanches

13 JANVIER 2019

DANSE DU VAJRA 15H A 16H

APPRENTISSAGE ET PRATIQUE DANSE 12A DE 16H A 18H

27 JANVIER 2019

10 FEVRIER 2019

24 FEVRIER 2019

10 MARS 2019

24 MARS 2019

7 AVRIL 2019

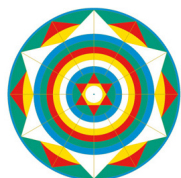
28 AVRIL 2019

12 MAI 2019

26 MAI 2019

9 JUIN 2019

23 JUIN 2019



SAMEDI 19 JANVIER ET DIMANCHE 20 JANVIER 2019

de 11 h à 14h et 15h à 17h

KHAITA

Avec Stoffelina VERDONK

STAGE DE DANSE OUVERT A TOUS