



## NOUVEAU ! Yoga pour enfants

### **Mercredi :**

14h – 15h

Accueil à partir de 13h45

16, 23, 30 sept.

14, 28 oct.

18, 25 nov.

2, 9 déc.

**Prix :** 90€

Gembloux  
Sapna – espace  
culturel indien



## Cours de Yoga pour adultes de septembre à décembre 2015

### Abonnements trimestriels

Gembloux  
Sapna – espace  
culturel indien

#### **Lundi:**

17h45 - 19h15 ou

19h30 - 21h

14, 21, 28 sept.

12, 26 oct.

9, 16, 23, 30 nov.

7 déc.

#### **Mardi:**

9h15 - 10h45,

17h45 - 19h15 ou

19h30 - 21h

15, 22, 29 sept.

13, 27 oct.

10, 17, 24 nov.

1, 8 déc.

**Prix:** 120€

Perwez  
Le Foyer

#### **Mercredi:**

17h - 18h ou

18h15 - 19h15

16, 23, 30 sept.

14, 28 oct.

18, 25 nov.

2, 9, 16 déc.

**Prix:** 100€

*L'inscription se fait pour le trimestre de septembre à décembre 2015. Le paiement a lieu lors de la première séance.*

Merci de fournir un certificat médical lors du premier cours.

Renseignements et inscriptions:  
Josiane De Ridder  
0496 / 545238 –  
josiane.deridder@skynet.be

## Ateliers de yoga

### Ateliers pour approfondir sa pratique :

Samedi 10h – 12h30

14, 28 novembre, 5 décembre.

Inscription souhaitée pour les 3 séances.

Date limite d'inscription : 15 octobre

Prix : 105€ pour les 3 séances.

### Cycle respiration/relaxation/méditation :

Mercredi 20h15 – 21h15

30 septembre, 28 octobre, 18, 25 novembre, 9 décembre.

Inscription souhaitée pour les 5 séances.

Date limite d'inscription : 15 septembre

Prix : 70€ pour les 5 séances.

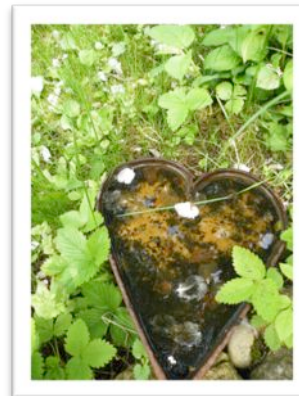
### Atelier Toussaint :

2, 3, 4 novembre de 10h – 12h30

Prix : 105€ pour les 3 séances.



Gembloux  
Sapna – espace culturel indien



Renseignements et inscriptions:

Josiane De Ridder

0496 / 545238 [josiane.deridder@skynet.be](mailto:josiane.deridder@skynet.be)

## Cours de danse classique indienne pour enfants

Gembloux  
Sapna – espace culturel indien

### Cours de Bharata Natyam (danse classique indienne)

pour enfants de 6 à 15 ans avec Michelle Sequeira.

Dimanche 14h30 – 15h30

6, 13, 20, 27 septembre

4, 11, 18, 25 octobre

15, 22, 29 novembre

**Prix:** 137,50 € pour les 11 cours

Prévoir une tenue souple et confortable.

Merci de fournir un certificat médical lors du premier cours.

Renseignements et inscriptions:

Michelle Sequeira

081/612398 ou

[mich.sequeira@gmail.com](mailto:mich.sequeira@gmail.com)

# Atelier de danse classique indienne pour adultes

le dimanche 13 septembre

Gembloux

Sapna – espace culturel indien



Le Bharata Natyam constitue l'une des plus anciennes formes de danse classique de l'Inde. Son esthétique et sa grammaire proviennent du Natyashastra, un livre sur la science de la dramaturgie écrit il y a plus de 2000 ans par le sage Bharata.

Cette danse est associée à la région du sud de l'Inde et la musique qui l'accompagne fait partie de la tradition Carnatic. Elle était autrefois transmise de génération en génération (interprétée) par les « devadasi » - des femmes qui vivaient dans les temples et y vénéraient les divinités à travers la danse et la musique au cours de rituels complexes.

Lors de cet atelier, Michelle Sequeira, danseuse professionnelle de Bharata Natyam, vous invite à partager sa passion en vous initiant aux bases de cette danse sacrée et complexe.

## Renseignements et inscriptions:

Michelle Sequeira

081/612398 ou

mich.sequeira@gmail.com

**Le dimanche 13 septembre de 9h30 – 12h30**

**A partir de 16 ans.**

**Prévoir une tenue souple et confortable**

**PAF : 35€**

# Cours de cuisine végétarienne indienne

le samedi 31 octobre



**Avec Vijaya Chandramouli**

**Lieu: Grand Manil**

**Horaire: 10h – 13h**

**PAF: 35€**

**Réservations obligatoires:**

Sapna 081 612398 ou info@espacesapna.com

**Renseignements : Vijaya Chandramouli**

vijayacmouli@hotmail.com

Inscriptions: info@espacesapna.com

081/612398

# Massage et bien – être

Gembloux

Sapna – espace culturel indien

## Forfait bien-être «inspiration Ayurvédique »\* (1h30)

- Massage de bienvenue du dos « abhyanga »
- Nettoyage du visage avec un lait ou une mousse nettoyante et un tonic
- Gommage
- vapeur
- Purification du visage
- Masque
- Massage des pieds et des mains avec le bol Kansu
- Massage des épaules et de la nuque.
- Massage du visage et du crâne (Shiroabhyanga)
- Soins de jour

\*Tous les produits utilisés pour ce soin viennent d'Inde et sont d'inspiration Ayurvédique. Une analyse sérieuse et professionnelle de votre peau sera réalisée afin d'utiliser les produits adéquats.

**Prix:** 60€



## Rituel de massage des pieds au bol Kansu (45 minutes): idéal

pour calmer les excès de l'élément Feu dans le corps (colère, irritabilité) ou dynamiser (stress, angoisse, dépression, manque de motivation), il amène une détente complète à partir des pieds. Il améliore aussi le métabolisme, libère le mental, régule le système hormonal et rétablit les troubles du sommeil.

**Prix:** 40€

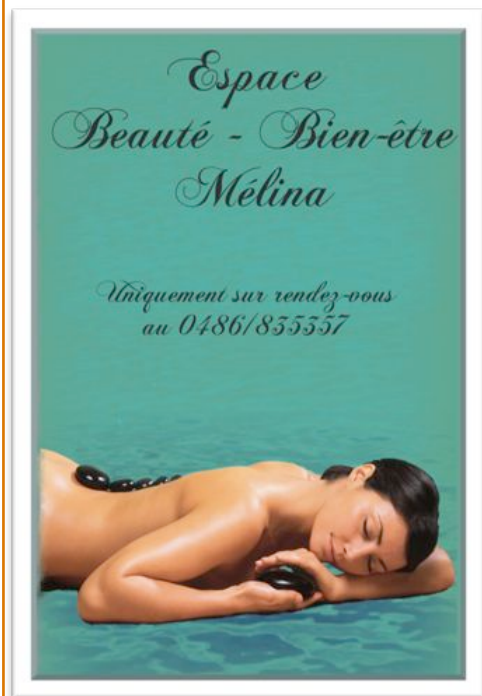
**Massage aux pierres chaudes (1h 15):** des pierres volcaniques en basalte finement polies sont chauffées à 50° et frottées lentement sur le corps. Elles transmettent leur énergie aux os, détendent, favorisent la circulation, relaxent, suppriment les toxines et diminuent le stress.

**Prix:** 60€

**Massage (1h):** sur base de plus de 10 ans d'expérience dans le domaine du bien-être, Mélina vous propose plusieurs techniques de massages: un pur moment de détente de la tête aux pieds. Petits plus: massage crânien et bol Kansu!

**Prix:** 50€

**Uniquement sur rendez-vous les mardis (10h30 à 18h) et les samedis (14 à 18h)**



Renseignements et rendez-vous: Mélina Koulos  
0486/835357 ou melina.koulos@gmail.com

## 7ème Parcours d'artistes de Gembloux Nature Tangible

samedi 17 octobre de 10 à 18h  
dimanche 18 octobre de 10 à 18h  
mercredi 21 octobre de 14 à 20h  
samedi 24 octobre de 10 à 18h  
dimanche 25 octobre de 10 à 18h

Une organisation du Centre  
Culturel de Gembloux



Gembloux  
Sapna – espace culturel indien

Le 7<sup>ème</sup> Parcours d'artistes de Gembloux « Nature Tangible » aura lieu sur le territoire gembloutois du 16 au 25 octobre 2015.

L'artiste invité est le designer Xavier Warrant qui présentera son travail sur le site de Gembloux Agro-Bio Tech.

Nous sommes heureux de participer à cet événement en accueillant Karin Welu et Henriette Mamisi et nous vous invitons à découvrir leurs œuvres qui seront exposés dans notre salle.



Karin Welu : Photographie macro- nature

« Partout où le regard se pose, il y a un petit monde à découvrir »



Henriette Mamisi : sculpture du bois

« La main généreuse »

# SAPNA vous informe...

## Au bord de la page

Spectacle d'écriture et de trapèze

Samedi 10 octobre

Au Cinéma Royal de Gembloux



Spectacle visuel alliant écriture et trapèze en direct.

Avec:

Josiane De Ridder (écriture) et Sandrine Schenkel (trapèze)

Regard extérieur de Vincent Kuentz

C'est la rencontre d'une muse avec sa poétesse.

« Les mots viennent à la rencontre de la muse et se brodent sur son corps. Elle les prend, les provoque, se laisse surprendre. C'est sur son trapèze qu'elle trouve sa lumière, qu'elle s'affirme et joue le contrepoint de l'écriture. Elle apparaît et disparaît, revient plus nue, plus proche d'elle-même, tout en apprivoisant les paroles de l'écrivaine qu'elle inspire, à son tour.

Un va et vient s'installe entre elles, dans l'ombre et la lumière. »

**Lieu:** Cinéma Royal au Centre Culturel de Gembloux, Rue du Moulin 55 B, 5030 Gembloux.

**Horaires:** le samedi 10 octobre 2015 à 20h30

**PAF:** 12€ adultes, 10€ autres, article 27

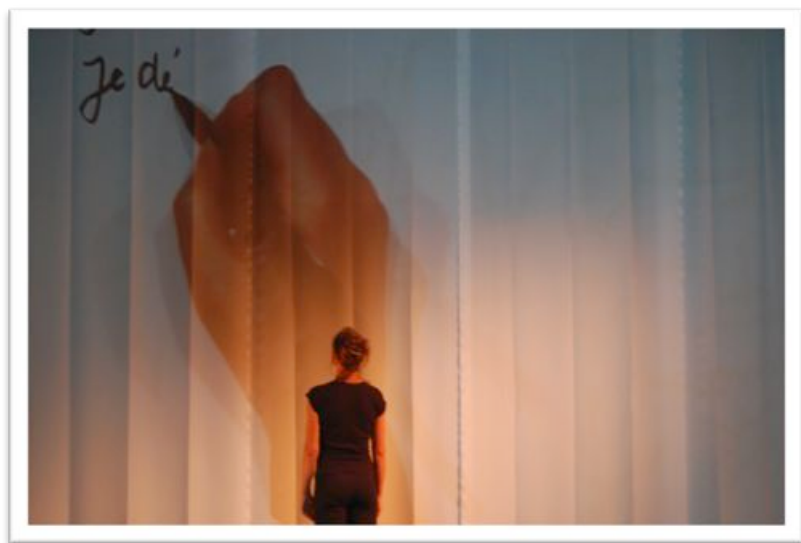
**Public:** être en âge de lire...

**APPORTEZ VOS LUNETTES!**

Réservations: Centre culturel de

Gembloux : 081/613838 ou

centreculturel.gembloux@skynet.be



**Pour participer à l'une de nos activités :**

RESERVATION OBLIGATOIRE au plus tard une semaine avant l'événement par téléphone ou par courriel à la Sapna suivi du paiement sur le compte **068-2409452-96** avec en communication votre nom, la référence de l'activité et le nombre de places réservées.

**La réservation sera effective à la réception du paiement.**

Nous vous demandons de ne pas payer sans avoir réservé au préalable (pour vous assurer qu'il y a encore des places !). Les désistements ne seront pas remboursés.

**Pour être au courant de nos activités :**

Consultez notre site : [www.espacesapna.com](http://www.espacesapna.com)

Rejoignez – nous sur Facebook :  
Sapna – Espace culturel indien

Communiquez nous une adresse email

**Raphaël Sequeira  
Jacinta D'Souza  
SAPNA**

Espace culturel indien – association de fait  
Avenue des Combattants 70, 5030 Gembloux  
Tél. : 081/612398  
[info@espacesapna.com](mailto:info@espacesapna.com)  
[www.espacesapna.com](http://www.espacesapna.com)

# Cookies

Belgium

[cookiesbelgium.com](http://cookiesbelgium.com)

Commandez vos cookies fait maison  
081 61 23 98 ~ [info@cookiesbelgium.com](mailto:info@cookiesbelgium.com)



## TERRES ANTIQUES

*Sélection de Vins du Salento*

**Terres Antiques**  
Sélection de Vins du Salento

Particuliers – Dégustations – Restauration  
Banquets - Réceptions

[terreantiques@gmail.com](mailto:terreantiques@gmail.com)

0496/558589  
[www.facebook.com/terresantiques](http://www.facebook.com/terresantiques)